Rok I. Nr. 7.

HIGJENA CIAŁA I SPORT



NACZELNY REDAKTOR: PROF. UNIW. DR. ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI

Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34—17 Konto P. K. O. 304-305
Prenumerata kwartalna wynosi: Zł. 4·50 — półroczna Zł 9 — roczna Zł 17

Od Wydawnictwa!

Licznym Czytelnikom i Przyjaciołom naszego miesięcznika, z okazji

Bożego Narodzenia i Nowego Roku

zasyłamy serdeczne życzenia. — Wydawnictwo »Higjeny Ciała i Sportu«, zachęcone dotychczasowem poparciem polskiego społeczeństwa, starać się będzie usilnie o dalsze udoskonalenie tak strony redakcyjnej jak i technicznej miesięcznika, którego rozwój leży na sercu wszystkich sfer kulturalnej Polski.

Wydawnictwo „Higjeny Ciała i Sportu".

PROF. Dr. ZDZISŁAW STEUSING — LWÓW.

Co to jest „higjena społeczna"?

Wyrażenie „higjena społeczna" słyszymy dzisiaj coraz częściej w życiu codziennem, rzadko jednak używane ono bywa we właściwem tego słowa znaczeniu. Ażeby nakreślić właściwą treść i zakres „higjeny społecznej", musimy przyjrzeć się pokrótce rozwojowi nauki higjeny wogóle.

Pierwszym mistrzom i pracownikom higjeny nie rozchodziło się oczywiście o jej podziały czy gałęzie — mając ręce „pełne roboty" — starali się oni, jużto jako przyrodnicy, zbadać przedewszystkiem wpływ naturalnego otoczenia człowieka (powietrze, ziemia, woda, środki spożywcze i t. p.) na jego zdrowie, wyszukiwać w niem czynniki szkodliwe i podawać środki zaradcze, mając na celu nietylko ochronę przed chorobami, lecz także niejako „pomnożenie zdrowia" przez wzmocnienie sił duchowych i fizycznych. W ciągu lat poznano — jeżeli jeszcze nie całkowicie, to w każdym razie dość dokładnie — wpływ tego najbliższego, naturalnego otoczenia, a higjena ustaliła prawidła, których powinien przestrzegać każdy pojedynczy osobnik, ażeby zachować swe zdrowie i wzmocnić je czyli pomnożyć. Tę gałąź higjeny nazywamy dzisiaj „h i g j e n ą i n d y w i d u a l n ą" (lub fałszywie „ogólną").

Okazało się jednak, że pojedynczy człowiek, nawet jeżeli zna prawidła higjeny i stosuje się do nich, niezawsze może zachować swe zdrowie, ponieważ jako jednostka jest za słaby, ażeby przeciwdziałać niektórym czynnikom zewnętrznym, które oddziaływują szkodliwie na niego i zarazem na wielką ilość innych ludzi, albo też nie jest w możności dostrzec niebezpieczeństw, zagrażających równocześnie jemu i innym ludziom. Naukę o wpływie otoczenia na stosunki zdrowotne całych warstw ludności, gmin, miast, państw i t. d. — nazywamy „h i g j e n ą p u b l i c z n ą".

Czynniki, które wpływać mogą na stosunki zdrowotne zbiorowisk ludzkich, względnie pewnych warstw społeczeństwa, mogą być jednak różnej natury. Jedne z nich to czynniki naturalne jak położenie geograficzne, klimat, jakość gleby, choroby zakaźne i t. p. — drugie sztuczne, które człowiek sam stworzył tworząc społeczność, są wpływami świata społecznego (socjalnego, kulturalnego), a więc wynikiem stosunków gospodarczych, prawodawstwa, zapatrywań na świat, wykształcenia, etyki, zawodu i t. p. Higjenista społeczny A. Fischer dzieli więc „higjenę publiczną" na dwie części, na „h i g j e n ę f i z y c z n ą", która zajmuje się wpływami czynników naturalnych, oraz na „h i g j e n ę s p o ł e c z n ą", której zadaniem jest badanie wpływu czynników społecznych (kulturalnych) na stosunki zdrowotne.

Wpływ czynników społecznych (kulturalnych) na stosunki zdrowotne ludności widzimy na każdym niemal kroku. Stosunki społeczne sprawiają, że największy procent śmiertelności wykazuje pierwszy rocznik życia ludzkiego, one zmuszają do ciężkiej pracy nieletnie dzieci, kobiety ciężarne i położnice, one przenoszą ludność wiejską do miast i wtłaczają ją do przepełnionych i cuchnących mieszkań suterenowych. Stosunki kulturalne każą dziecku od siódmego roku życia przepędzać najpiękniejszą część dnia w ławce szkolnej, dziewczynie ściskać klatkę piersiową i brzuch sznurówką, a nogę ciasnym, kończystym bucikiem, one wpływają na szerzenie się gruźlicy i spożywanie alkoholu i t. d. i t. d.

Higjena społeczna jako nauka bada wpływ tych wszystkich czynników na stosunki zdrowotne głównie przy pomocy statystyki zdrowotności, posługując się jednak oprócz tego metodami ekonomji społecznej, socjologji, genealogji i t. d., wyszukuje wzajemne zależności i wypracowuje środki zaradcze.

Higjena społeczna jest jednak nietylko nauką ścisłą, lecz zarazem tą częścią p o l i t y k i, którą nazywamy „p o l i t y k ą z d r o w o t n ą". Celowa polityka zdrowotna musi dążyć do uzyskania wyczerpującego ustawodawstwa zdrowotnego i higjenicznego wychowania ludności, w ten tylko bowiem sposób uzyskać można racjonalną ekonomję najdroższego i najcenniejszego „materjału ludzkiego".

Każdy naród powinien posiadać nietylko prawo do „bytu", lecz również „prawo do zdrowia".

Higjena społeczna jako nauka ma stworzyć naukowe podstawy dla tego prawa, jako zaś polityka zdrowotna ma to prawo zdobyć i ugruntować. Prawo jednak samo nie wieleby przyniosło korzyści — cały naród musi być uświadomiony o „o b o w i ą z k u" higjenicznego życia i do prowadzenia takiego życia wychowany.



Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI — Lwów.

Kilka uwag o racjonalnem odżywianiu.

1. *Ogólne zasady.* Trzeba naprzód powiedzieć, o czem już wzmiankowałem w poprzednim artykule, że zasada odżywiania człowieka polega na dostarczaniu jemu od 1.500—5,000 kalorji na dobę, zależnie od zachowania się osobnika, ruchu, pracy i t. d. Kalorji tych dostarczamy pokarmami, które zawierają trzy składniki pożywne: *a)* tłuszcz, którego 1 gr. dostarcza 9 kalorji, *b)* węglowodany t. j. cukier i mąka, *c)* białka, których każdy gram dostarcza $4^1/_2$ kalorji. Pozatym środkiem spożywczym jest jeszcze alkohol którego gram dostarcza 7 kalorji.

2. Podczas, gdy zwierzęta szczególnie niższe jedzą ściśle, to co im objektywnie odpowiada, to dla człowieka skład pożywienia jest rzeczą zmienną, zależną od cywilizacji. Nieulega wątpliwości, że pierwotny człowiek był roślinożerczy, jednak wkrótce po wynalezieniu ognia stał się wszytkożerny, zaczem przemawia też budowa jego przewodu pokarmowego. Skłonność do pewnych potraw jest dziedziczną, zależną między innemi od rasy, jest też rzeczą pierwszego wychowania, zostaje potem na całe życie, nazywamy ją smakiem, który operuje pewnego rodzaju „pamięcią“ wiążącą stale przyjemne uczucia z czemś „smacznem“. W ciele odzywa się wtedy pewne uczucie, z razu w żołądku umiejscowione, a potem jakby w całem ciele siedzące. tj. naprzód apetyt, a potem głód.

Sam mechanizm apetytu jest wielce złożony. Powstaje on przy widzeniu smacznego pokarmu, przy opowiadaniu o nim, pojawia się on przy normalnej godzinie jedzenia, jeżeli przypadkowo coś wtedy przeszkadza w jedzeniu. Czasem zajęcie umysłowe bardzo intenzywne zakrywa w duszy uczucie apetytu, wiemy przecież, że przy pilnem zajęciu potrafimy kompletnie zapomnieć o objedzie aż do wieczora. Wtedy to mały połknięty kęs, „szczególnie pokarmu z t. zw. substancjami drażniącymi, wyciągowymi“, przywołuje nagle do świadomości ogromne uczucie apetytu, względnie głodu. Wystarcza też spostrzeżenie tego kęsa „na widok kiełbasy ślinka do ust płynie“ to też przysłowie „L'appetit vient en mengeant“ jest najzupełniej prawdziwe i ma praktyczne zastosowanie u pacjentów, których chcemy odżywiać silnie, a którzy jedzeniu stawiają silny opór. Czasem lekkie zmuszenie ich do pierwszej łyżki pomaga. Po spożyciu pewnego pokarmu, można stracić dlań apetyt, ale można go mieć jeszcze do innego pokarmu, n. p. po zjedzeniu mięsa w dużej ilości już najmniejszego kawałka przełknąć nie będziemy w stanie, a zjemy jeszcze słodką leguminę.

Fizycznie ciężko pracujący mają specjalny apetyt na tłuszcze i węglowodany, ludzie którzy umysłowo pracują wolą białko, co według naszej wiedzy jest naukowo uzasadnione, tak, że apetyt jest pewnego rodzaju regulatorem odżywiania, a uczucie sytości wraz z jego krańcem — uczuciem pełni, które przy przekroczeniu granicy wywołuje wymioty. „Wentyl bezpieczeństwa“! stanowi hamulec, przeciw zbytniemu przełado-

Dr. ZYGMUNT DANIELSKI — LWÓW.

Zadania nowoczesnej Kasy Chorych.

Instytucja Kas Chorych reprezentująca niewątpliwie jeden z najważniejszych działów nowoczesnej Opieki społecznej, przybiera w swej formie, konstrukcji i zakresie działania także i w Państwie Polskiem właściwy duchowi czasu charakter, a chociaż ustrój jej obecny wzorowany na przykładach i doświadczeniach obcych (głównie Francji i Niemiec) niezupełnie jeszcze odpowiada naszym stosunkom i poziomowi kultury — to w każdym razie już dzisiaj spełnia ona olbrzymie zadanie społeczne, które należy dokładnie obserwować, by co błędne usunąć, braki uzupełnić i drogą ewolucji dostosować w zupełności do naszych wymogów, jako społeczeństwa, narodu i państwa.

Przedewszystkiem musimy sobie jasno z tego zdać sprawę, że obecna Kasa Chorych zupełnie niemal jest różną od instytucji Kas Chorych, jakie istniały u nas i gdzieindziej na terenie Polski w państwach zaborczych.

Małopolska obecna n. p. a ówczesna Galicja posiadała Kasy Chorych różnego typu. Tam bowiem poszczególne zrzeszenia rękodzielnicze, rzemieślnicze — przemysłowe — kolejowe — górnicze — i inne tworzyły (na pewnych wspólnych, w państwie obowiązujących ustawach) instytucje Kas Chorych, przedewszystkiem dla własnych celów i potrzeb — prowadzące gospodarkę dla siebie najodpowiedniejszą i najkorzystniejszą nie oglądające się na szersze zagadnienia społeczne i państwowe, czy też narodowe i nie hołdujące bynajmniej hasłom, tak ważnej dziś w nowoczesnych ustrojach państwowych niezwykle doniosłą rolę odgrywającej polityki populacyjnej, wypływającej z zadań i zagadnień higjeny ras, jak ją nazywają Niemcy, lub eugeniki, jak ją nazywają Anglicy.

W dzisiejszych Kasach Chorych skupiono przez połączenie tych różnorodnych pomniejszych instytucji przedwojennego typu najróżnorodniejsze zawody i stany — ludzi różnych sfer i poziomów kulturalnych — skupiono przez rozszerzenie ubezpieczeń na członków rodziny, zastępy istot ludzkich, od wieku niemowlęcego do późnej starości, od osesków do zgrzybiałych starców — co więcej, instytucja Kasy

waniu żołądka. W chwili jednak zachorowania organizmu, regulator przestaje działać. Przy schorzeniach żołądka i jelit, ból wymioty i biegunka uczą wprawdzie pacjenta, co mu mniejwięcej szkodzi, przy wszystkich innych chorobach wewnętrznych, pacjent nie wie zupełnie sam ze siebie co ma jeść. Gorączkujący, którzy potrzebują z powodu zwiększenia przemiany materji około 3.000 kalorji czasem kropli mleka samowolnie do siebie nie przyjmują. Chory na cukrzycę pragnie gorąco szkodliwego dlań cukru, a chory na podagrę, jest pożeraczem mięsa, ataki, ból powodującego. To też w chorobie zawodzi „instynkt“ i jest rzeczą objektywnego badania ustalić sposób pożywienia dla każdego pojedynczego przypadku.

3. *O środkach spożywczych.*

Jest rzeczą niemożliwą na tem miejscu omówić choćby, najistotniejsze cechy, najważniejszych środków spożywczych, chcę jednak po koleji omówić pewne najbardziej charakterystyczne ich właściwości, głównie te, co do których powszechnie są pewne fałszywe opinje.

Cztery własności mają znaczenie przy rozważaniu wartości środków spożywczych: *a*) pożywność — zależy od ilości kalorji w 100 gr. surowego pokarmu, *b*) sytność zależy od czasu, przez który dany pokarm zajmuje przewód pokarmowy i jest uczuciem psychicznem, przeciwnem do apetytu, *c*) strawność zależy od czasu wchłaniania się pokarmu w ściany przewodu pokarmowego i jest tem większą, im pokarm przygotowany jest bardziej delikatny, płynny, smacznie przygotowany, temsamem wzbudzający apetyt. Z definicji widać że lekkostrawne pokarmy będą mniejwięcej mniej sytne, identyczne one przecież nie będą, gdyż niektóre pokarmy wzbudzające apetyt, zwiększają sytność i strawność, *d*) wyzyskalność pokarmu zależy o ilości niestrawnych składników, głównie celulozy w chlebie, jarzynach, owocach, ktore działając pobudzająco na jelita, wywołują szybkie opróżnienie, a tem samem wydalenie części pokarmów, strawnych wprawdzie dla siebie, ale z braku czasu niestrawionych.

Parę szczegółów:

1. Mleko, jest jednem z najmniej drażniących pokarmów, zawiera wszystkie konieczne składniki pożywienia. Wbrew bardzo powszechnej opinji, nie nadaje się mleko do poprawy stanu odżywienia, gdyż z powodu wielkiej zawartości wody stosunkowo jest mało pożywne, natomiast bardzo syci. O wiele racjonalniej jest podawanie pokarmów węglo - wodanowych jak grysiku, ryżu, płatków owsianych i t. d. na mleku przyrządzonych. Sytność takiego pokarmu nie jest o wiele większa, niż sytność odpowiedniej ilości mleka, ale pożywność o wiele większa. Śmietanka, czyli tłuszcz mleka zebrany, jest bardzo pożywna i winna być wprowadzona jako dodatek do herbaty i kawy do pożywienia nawet niższych warstw, tak jak się to dzieje w krajach anglo-saskich. Dalszy przetwór tłuszczu mlecznego, czyli masło posiada maksimum sytności, pożywności, strawności i wyzyskalności ze wszystkich pokarmów; trzeba wiedzieć, że sztuczne tłuszcze roslinne, jak margaryna n.p. mają wszystkie powyższe zalety masła, a cza-

---

Chorych czuwa nad matką ciężarną, ułatwia i przygotowuje warunki porodu — zaczem, bierze w opiekę swego przyszłego uczestnika już przed jego urodzeniem i w przeważnej części przypadków roztacza swe staranie nad najcenniejszym jego skarbem, t. j. zdrowiem, przez całe życie aż do zgonu.

Lekarze Kas Chorych pracując w pewnym okręgu czy też dzielnicy miasta, stale i bez zmiany — stają się typowymi lekarzami domowymi danych rodzin i mogą przez mniej lub więcej częsty kontakt z członkami tychże rodzin poznać wszystkie niedomagania, wady i braki w rozwoju fizycznym i umysłowym a co za tem idzie także moralnym, a pracując przez szereg lat nad tychże zwalczaniem i usunięciem, stać się prawdziwymi wychowawcami poszczególnych członków i całych rodzin — temsamem spełniać najważniejsze zagadnienia polityki populacyjnej i wpływać na tej drodze niewątpliwie na polepszenie warunków w dziedzinie ruchu ludności (śmiertelność czy ilość urodzin) na powierzonym im terenie działania.

Z powyższego wynika bezprzecznie ważność działalności lekarzy dzielnicowych, który to zakres pracy nie mógłby być bez uszczerbku i szkody społeczeństwa usunięty — nawet gdyby zwyciężyła zasada wolnego wyboru lekarza, która natomiast odnośnie do lekarzy specjalistów mogłaby bardziej uzasadnione znaleźć przystosowanie.

Koncentracja kapitału, jaka nastąpiła na skutek połączenia różnorodnych kas, w iedną organiczną całość — i wypływające stąd poważne zaoszczędzenia rozproszonych poprzednio kosztów administracji, daje możność tej nowoczesnej instytucji podnieść świadczenia do możliwie najwyższego poziomu.

Personal lekarski bowiem wielokrotnie pomnożony, może uwzględnić najróżnorodniejsze działy specjalności, dając możność członkom Kasy Chorych obok zasadniczego badania przez lekarza dzielnicowego bez znaczniejszej straty czasu (w przyszłości może w jednej godzinie) zasięgnąć porady specjalisty, tem samem zapewnić owo skoncentrowane konsyliarne badanie, które poparte różnorodnymi badaniami pomocniczemi w wzorowo uposażonych odnośnych fizykalnych działach, umożliwia najskrupulatniej swe zbadanie, a tem samem ścisłe rozpoznanie cierpienia. — Proceder ten wymagał poprzednio wiele czasu i kosztów, zmuszając pacjenta do długiej niejednokrotnie pielgrzymki od

sem i podobnie dobry smak, ale różnią się od masła czemś bardzo ważnem. Masło bowiem zawiera jeszcze t. zw. witaminy, są to pewne substancje konieczne dla zdrowia, a których w sztucznych tłuszczach niema.

Po fermentacji wydziela się z mleka białko pod formą sera, mniej lub więcej tłustego, zależnie od ilości tłuszczu doczepiającego się doń z powodu różnego rodzaju postępowania. Ser jest doskonałym środkiem spożywczym, jest bardzo pożywny „stopień zależy od procentu tłuszczu“, bardzo sytny, lekko strawny i dobrze wyzyskalny, nadaje się też bardzo jako pokarm dla turystów, sportowców i t. d. Posiada w tej mierze duże znaczenie, we Francji i Anglji — u nas jest uważany za pokarm luksusowy.

2. Jajo, jest stosunkowo bardzo pożywne, sytne i wyzyskalne, strawność zależy od przyrządzenia. I tak najbardziej strawne są jaja miękkie i surowe, których się u nas używa za rzadko w djetetyce.

3. Mięso, jest bardzo rozmaite. Przedewszystkiem rozróżniamy stopień tłustości.

Największy procent tłuszczu posiada mięso wieprzowe, potem gęś, kaczka, a z ryb łosoś, węgorz, śledź, sardynka, sardelki i inne mniej ważne, chudem mięsem jest wołowe, cielęce, drób, dziczyzna, z ryb karp, sandacz, szczupak, pstrąg i t. p. Pozatem odróżniamy białe mięso (kura) od czerwonego; wbrew przesądowi nie jest białe mięso bardziej strawne od czerwonego. Strawność zależy przedewszystkiem od miękkości mięsa, które znowu zależy od wieku zwierzęcia. Dziczyzna jest t. zw. mięsem czarnem, a naogół lekko strawnem. Sytność każdego mięsa jest bardzo wielka, tłustego więcej; pożywność zaś duża, tylko tłustego mięsa, tak, że możemy używać mięsa chudego, jako mało pożywnego, a stosunkowo sytnego do kuracji odtłuszczających, odwrotnie przy kuracjach tucznych nie damy mięsa wieprzowego, gdyż mimo wielkiej pożywności sytność tego mięsa jest tak duża, że uniemożliwia na długi czas po spożyciu przyjmowanie innego pokarmu. Wyzyskalność zależy w wysokiej mierze od czystości mięsa tj. od większego lub mniejszego dodatka tkanki łącznej tj. t. zw. popularnie „żył“. Odnośnie do różnych rodzajów mięsa, trzeba w krótkości powiedzieć, że specjalnie lekko strawnem jest baranina, drób i sarnina i że ryby tłuste są specjalnie ciężko strawne, ciężko strawne są wędliny z wyjątkiem szynki, również móżdżek i ozór są lekko strawne, wątroba i inne wnętrza bardzo ciężko strawne.

C. d. n.



lekarza do lekarza, od instytutu do instytutu, powodując naturalnie znaczne koszta i wydatki.

Koncentracja kapitału i celowe bez uszczerbku dla bieżących potrzeb oszczędności, umożliwiają ponadto kreowanie i organizowanie urządzeń instytucji i akcji o szerszym zakresie społecznym, jak n. p Poradnie dla matek i osesków — różnorodne ambulatorja — Inhalatorja — Helio i Thermotherapię. — Sanatorja dla płucnych chorób — lecznictwa w zdrojowiskach i uzdrowiskach — szpitale chirurgiczne — izolacyjne pawilony i t. p. prowadzące do stworzenia działu szpitalnictwa i działu dla ozdrowieńców — nie mniej instytutów i urządzeń o charakterze profilaktycznym — zapobiegawczym.

W tym stanie rzeczy, nowoczesna, należycie zorganizowana Kasa Chorych zdolną jest przedewszystkiem odegrać bardzo ważną rolę w zwalczaniu różnorodnych chorób przewlekłych t. j. chronicznych, a temsamem zapobiegać skarłowaceniu czyli degeneracji całych pokoleń.

Do takich chorób chronicznych zaliczyć też musimy przedewszytkiem olbrzymi dział chorób dróg oddechowych, zwłaszcza chorób na tle gruźliczym.

Kulturalna Europa zachodu i północy zwłaszcza Niemcy i Anglia dzięki należycie funkcjonującym instytucjom Kas Chorych zorganizowały na olbrzymią skalę „Walkę z gruźlicą“, która już w pierwszych dziesiątkach swej działalności wydała nadzwyczajne rezultaty, potwierdzone przez statystykę, wykazującą znaczny spadek śmiertelności i ilości zachorowań na tle gruźliczym — co jest tem zrozumialsze, że działalność Kas Chorych obejmuje sfery robotnicze, których zastępy najliczniejsze już przez charakter powszedniego zatrudnienia, najbardziej narażone są na choroby o tle gruźliczym. I wśród naszych warstw robotniczych przeważają też zawody, wystawione najbardziej na ataki chorób od strony dróg oddechowych. — Niestety walka z temi chorobami i uodpornienie przed niemi nie wykazuje dotychczas żadnych poważniejszych organizacji — a pewne próby tejże, nie odpowiadają ani w minimalnym procencie olbrzymiemu zadaniu, jakie tu otwiera się przed instytucją Kasy Chorych, jako pierwszorzędny i najpoważniejszy obowiązek. — Są nawet próby, które ściśle biorąc, należy poczytać za błędne i jako takie jak najprędzej zreformować czy nawet usunąć.

Dr. JÓZEF ALEKSIEWICZ — LWÓW.

Sprawy aktualne.

(Ciąg dalszy).

Faktem jest, że ta forma grypy zwana „Hiszpanką“ wystąpiła u nas po kilku latach wojny i że znaczny procent zdeklarowanej gruźlicy czy to płucnej, czy też t. zw. chirurgicznej t. j. kostnei i gruczołowej — bierze swój początek od przybycia tej grypy właśnie.

Gruźlica, jak to już wspomniałem, ma charakter chroniczny t. j. trwa długo, a przy tem występują nasilenia choroby zmienne, polepszenia i pogorszenia bez widocznej nie raz przyczyny, a będące wynikiem zwycięzkiej lub też pokonywanej odporności organizmu.

Innemi słowy, człowiek chory na gruźlicę, nie koniecznie musi być wyłączony poza nawias życia codziennego ale owszem pracować może, a często i musi dalej, może mniej wydatnie lecz zawsze nie przestaje brać udziału w życiu. Przykładów takich z życia codziennego nie braknie, czy to z urzędnika pracującego w sądzie, banku, urzędzie państwowym, czy też z ucznia szkoły średniej i wyższej, czy to z kupca choćby nawet sklepu spożywczego... O pannie mówi się wówczas, że jest w okresie rozwojowym i cierpi na blednicę, jest „anemiczną“. Wystarcza to orzeczenie najbliższej rodziny i zupełnie nic lub rzadko zapobiega się w początku chorobie.

Powszechnie w użyciu są przestrogi uważania „na przeziębienie“, a tak ściśle przestrzega się je, że przez cały jak rok długi nie przewietrza się mieszkania, a otwarcie okna w mieszkaniu uważa się za bardzo zdrożne! W jednym z znanych naszych miejsc kąpielowych położonych wśród pięknych lasów szpilkowych *w Iwoniczu* zrobiłem takie znamienne spostrzeżenie. W godzinach rannych między 4-tą a 5-tą w dnie pogodne, w pełnym sezonie zapisywałem przez tydzień ilość otwartych i zamkniętych okien w mieszkaniach zamieszkałych przez kuracjuszy.

Wypadło średnio na 100 okien, otwartych było 3!! Przyjąwszy, że mieszkania są jednopokojowe wypada, *że zaledwie 3 proc. kuracjuszy uznaje potrzebę oddychania świeżem i czystem powietrzem górskiem*, nawet i wtedy gdy przeprowadza leczenie.

Obserwacja moja dotyczyła t. zw. inteligencji zamieszkującej mieszkania lepsze.

Nie mówię już o ludności najbiedniejszej, tak katolickiej jak i żydowskiej, mieszkającej po 8 osób w jednej izbie, u której za warunki zdrowia uważa się zamykanie okien a nawet przysłanianie.

Nie rzadko spotkać można uradowaną matkę, która właśnie dowiedziała się od lekarza, że gruczołek na szyjce jej Stasia, to „gruczołek limfatyczny“. Uradowana jest podwójnie, raz z rozpoznania, a po drugie z zapewnienia, że to bardzo częste w dzisiejszych czasach u dzieci.

Zupełnie też większość rodziców nie zdaje sobie sprawy ze znaczenia i przyczyny powiększeń tych gruczołów limfatycznych i z przyjęciem godnem lepszej sprawy robi przepisane wcierania maści jodowej z wazeliną w skórę po nad gruczołami.

Nawet tak poważna i długoletnia instytucja, jak Kasa Chorych m. Lwowa dotychczas w tym kierunku nic konkretnego nie zorganizowała. — Wobec niepowodzenia bowiem usiłowań pomieszczenia piersiowo chorych członków w oddzielnym pawilonie Sanatorjum Czerwonego Krzyża w Zakopanem nie można bynajmniej uważać tej kwestji za rozwiązaną, przez pomieszczenie tychże chorych, w tak zwanem Sanatorjum w Hołosku Wielkiem. — Z nadzwyczajną precyzją skonstruowane sanatorja Kas Chorych w Niemczech, nie przyniosły bynajmniej w walce z gruźlicą same przez się oczekiwanych rezultatów. — Jakże można oczekiwać ich i łudzić się, czy wreszcie nadużywać nazwy Sanatorjum, dla prymitywnie urządzonych budynków w Hołosku Wielkiem, nie posiadających ani kanalizacji, ani centralnego ogrzewania, ani wodociągów — oświetlanych naftą, ogrzewanych żelaznymi piecami, pozbawionych tak precyzyjnie dziś skonstruowanych urządzeń do niszczenia plwociny, odkażania bielizny, naczyń stołowych i t. p. pozbawionych Helio i Thermotherapii, łazienek, Inhalatorjów i tych niezliczonych, pozornie drobnych, jednak niezwykle ważnych środków walki z prątkiem gruźliczym, jakiemi rozporządza dziś wiedza medyczna i dyscyplina higjeniczno sanitarna. — W tych warunkach owszem zachodzi obawa, że jeden przypadek nie manifestujący się na razie, (ukrytej gruźlicy) przygodnie przyjęty w poczet tak zwanych rekonwalescentów może stać się źródłem zakażenia. — To też w imię realnie i ściśle pojętej walki z gruźlicą, bez wahania stwierdzić należy, że pawilony w Hołosku Wielkiem, nie mogą odpowiedzieć swemu zadaniu, mimo gorliwych starań i wysiłków odnośnych lekarzy — natomiast z pożytkiem użyte być mogą na inne cele o których poniżej.

Celowa organizacja walki z gruźlicą zajmowała żywo najwybitniejsze umysły kulturalnego Zachodu Anglji, Francji i Niemiec. Po wielu próbach, obserwacjach i doświadczeniach, które niewątpliwie olbrzymie pochłonęły sumy, ustalono pewne systemy i metody, dające nam możność zorganizowania tej, niezwykle doniosłej akcji i u nas, bez kosztownych prób i zbytniej utraty czasu — należy atoli, by sprawę ujęły w ręce nie czynniki przygodne i samozwańcze, lecz jednostki, które będąc z tą sprawą w najbliższym kontakcie przez czas dłuższy za granicą, miały możność zapoznania się z najaktualniejszemi postulatami.

Tu i ówdzie zgłaszają się rodzice z gotowem rozpoznaniem reumatyzmu u małego dziecka odnosząc obrzmienia chorej części ciała do mieszkania wilgotnego, lub bardzo ulubionej w podobnych okolicznościach „malarycznej okolicy“. Jeżeli rodzicom takim powie się istotną i właściwą przyczynę choroby bezwzględnie nie wierzą temu, aby gruźlica miała tę śmiałość obrać sobie ich dziecko za swój przedmiot.

Przy tego rodzaju zrozumieniu istoty i przyczyny choroby nie dziw, *że sprawy w samym zaczątku rzadko kiedy się ujmuje, a przy utrzymaniu pozorów zdrowia rzadko kiedy zwraca się uwagę na coraz znaczniejsze wzmaganie się objawów.*

Podniesienie ciepłoty ciała jest nieznaczne, 2 do 5-ciu dziesiętnych stopnia i to tylko w pewnych okresach dnia — uchodzi też uwadze tak chorego jak i otoczenia.

Termometr nie zyskał jeszcze u nas prawa obywatelstwa, zwykle matka przykłada rękę do czoła dziecka i stwierdza, że „główka nie jest gorącą“

Wiele nieraz czasu trzeba stracić na przekonanie, że mierzenie temperatury jest koniecznem; już zaś z zapisywaniem systematycznem jest prawdziwy kłopot. Nie lubimy systematyczności, a pisanie przecież dziecku nie pomoże. Jeżeli teraz przez kilka dni temperatura będzie normalną, to wówczas polecenie lekarza zostaje zupełnie zdyskredytowane i zaprzestaje się mierzenia gorączki. Nie wiedzą bowiem, że są okresy zupełnie bez podniesienia ciepłoty, która ni stąd ni zowąd, znowu się zjawia.

Jeżeli zaś zdarzy się, że przecież polecenie lekarza wypełni się i dokładnie ciepłota ciała jest mierzona, to wszelkie jej podskoki lubią rodzice przepisywać żołądkowi, lub przeziębieniu!

Widać z tego, jak samą myśl o możliwości zakażenia gruźlicznego społeczeństwo oddala, w jak wielkim stopniu myśl ta jest mu nie miłą.

A jednak gruźlica jest niestety naszym współlokatorem i wśród nas przebywa!

Wytłómaczalnym jest nasz wstręt do tej choroby, nie mniej nie można odwracać się od niej plecyma i czynić jej afronta, z których sobie nic nie robi.

W ten mniej więcej sposób nie postrzeżenie prawie i bez przykrości z naszej strony czyni w organiźmie postępy i umacnia się rozszerzając. Organizm zdany sam na siebie, walczy z chorobą i wytwarza przeciwciała t. zw. Antikörper, których celem jest zobojętnienie jadów, jakie powstają w czasie życia i rozwoju pasożytniczego prątków Kocha w naszem ciele.

Im lepsze warunki ma organizm i więcej zapewnionej pomocy z zewnątrz tem pewniej wytwarzanie tych przeciwciał następuje, tem więcej neutralizacja niemi ma widoków powodzenia.

Jeżeli jednak brak tej znanej powszechnie „odporności“ w organiźmie to zanik sił, strata na wadze, brak apetytu, mniej lub więcej znaczne osłabienie, poty zwłaszcza w nocy, powiększenie ciepłoty nieznacznego stopnia, a przedewszystkiem uczucie niemocy, przy cierpieniach zaś płucnych kaszel, kłócie i t. p. objawy co raz więcej choremu dają się we znaki. Nie rzadko gruczołek dotąd twardy i nie bolesny, zaczyna

---

Nie wątpię, że Kasa Chorych m. Lwowa znajdzie odpowiednie siły i środki i nie oglądając się na pomoc obcą, w miejsce dyletantyzmu stworzy akcję realną, a temsamem spełni jeden z najpoważniejszych obowiązków, jaki na tej instytucji w nowoczesnej, obecnej jej formie spoczywa. — Idąc za wzorem Niemiec i Francji należy zatem zorganizować, owo zamknięte koło walki z gruźlicą, obejmujące obok 1) precyzyjnie skonstruowanych ambulatorjów dla możliwie wczesnego rozpoznania cierpienia — także 2) poradnie dla piersiowo chorych, o charakterze nowoczesnym dydaktyczno-leczniczym — 3) należycie uposażone sanatorja w miejscach klimatycznych a nadewszystko 4) szpitale dla otwartej gruźlicy, będącej najpoważniejszem źródłem zakażenia i rozpowszechnienia tejże choroby. — Niewątpliwie racjonalna walka z gruźlicą — zwłaszcza w naszych warunkach mieszkaniowych, naszego obecnego zubożenia i niedostatecznego odżywiania, naszego bardzo niskiego poziomu kultury higjenicznej rozpoczęta być musi od usuwania rozpadowej gruźlicy, izolowania jej od najbliższego otoczenia z przepełnionych ubikacji, niejednokrotnie w suterynach, niemal w piwnicach pomieszczonych, a pozbawionych zupełnie słońca i dostępu świeżego powietrza — wilgotnych i zawsze chłodnych i pomieszczenia tych chorych w odpowiednio urządzonych, szerzeniu się gruźlicy zapobiegających szpitalach. — Dla takiego to celu było pierwotnie przewidziane i tak zwane Sanatorjum w Hołosku Wielkiem i dzisiaj z dużym pożytkiem może być w tym kierunku wyzyskanem.

Do powyższych metod i sposobów walki z gruźlicą wliczyć należy jako wybitnie pomocnicze środki zwłaszcza przy zmianach w pierwszych początkowych stadjach, wszelkiego typu naświetlania kwarcowe, zapewniające dzięki leczniczym własnościom promieni pozafioletowych, w wielu rodzajach schorzeń płucnych niewątpliwe rezultaty — w tym też celu Kasa Chorych zwłaszcza w większych miastach uposażona być musi w należycie zorganizowane i zaopatrzone działy Helio i Thermotherapii.

Nie mniej doniosłe znaczenie zdobyły sobie w tym dziale lecznictwa różnorodnego typu inhalatorja, a zwłaszcza vibro-inhalatorja, które przez wprowadzanie środków leczniczych wprost do przewodów oddechowych z pominięciem przewodu pokarmowego

się powiększać, mięknieje, skóra nad nim z początku lekko, później silniej czerwienieje i pęka na największej wypukłości guza.

To pęknięcie przychodzi samo ze siebie skutkiem zaatakowania skóry i tkanki podskórnej przez rozmiękłe masy serowate gruczołu zropiałego, bo chory sam i otoczenie dalej nie uważało sprawy całej za godnej większej uwagi, a tem samem i porady lekarskiej.

Gorzej stokroć, jeżeli pęknięcie gruczołu nastąpiło na skutek interwencji lekarskiej pod wpływem rozmaitych plastrów rtęciowych, dyachylowych, „rozchodnikowych“, lub tak popularnej na prowincji maści „Świętej Tekli!“ Pęknięcie gruczołu i wylanie się treści jego na zewnątrz, uważanem jest przez chorych i przez wielu jeszcze niestety lekarzy za rzecz dobrą i przynoszącą ulgę choremu i jest utożsamione z otwieraniem i pękaniem ropni, powstałych na tle zakażenia paciorkowcami i gronkowcami, tzw. ropni ostrych. Ta jednak różnica istnieje między obiema rodzajami, że gruźlicze ropnie goją się trudno lub wcale nie i zostawiają bardzo charakterystyczne po wygojeniu blizny, a czasem i fałdy skóry zwisające na mniejszej lub większej szypule, zależnie od długości trwania czasu gojenia. Zdarzają się wprawdzie i takie ropnie gruźlicze, które bardzo prędko po „wyłyżeczkowaniu“ goją się powiedzieć można prawidłowo, te jednak bardzo rzadkie wypadki nie mogą być zachętą i nie wolno ich stawiać za przykład.

Ropienie wywołane zwykłym paciorkowcem kończy się mniej więcej w przeciągu kilku tygodni i otwarcie takiej sprawy jest koniecznem. Inna rzecz,, jeżeli ropienie trwa miesiące lub lata! Chory tak nawyknie do tej swojej obrzydliwości, że zupełnie wyciek ropnia ani jego samego ani otoczenia nie razi, przestaje należycie opatrywać swoją ranę, przykłada w porze letniej rozmaite liście (ulubione są „babki“) specyfika sporządzone z miodu, serwatki, bułki itp. Wieś — wiadomo skromniej od miasta żyjąca i mniej postępowa — wymyśla więcej ostre środki, do ulubionych okładów na takie długo cieczące rany należy n. p. nawóz krowi. Być może, że zachowują się tu pewne dawne tradycje z wieków średnich, o których w dziele swem wspomina Wojciech Oczko nadworny Medicus J. K. M. Króla Stefana Batorego. I w owym czasie pakowano chorych z wrzodami syfilitycznymi aż po głowę w kupę nawozu. Było to więc rodzajem okładu i w tradycji przetrwało do dzisiejszych czasów.

Nie lada myśli cisną się lekarzowi, mającemu pojęcie o aseptyce w opatrywaniu ran przy konsultacji takich pacjentów!

Źle, nie aseptycznie opatrywane rany zakażają się wkrótce, t. j. przy drobnoustrojach natury gruźliczej następuje wzrost i współżycie drobnoustrojów zwykłych, które są przyczyną powszechną naszych stanów zapalnych. Te powikłania mogą być bardzo groźne przy ropniach gruźliczych dużych, siedzących głęboko w jamach ciała, jak to często zdarza się przy zajęciu gruźliczem kręgosłupa i stawu biodrowego.

Nie od rzeczy będzie też, jeżeli zaznaczę, że takie ciekące otwarte ropnie gruźlicze, te t. zw. fistuły — przetoki, są otwarciem bramy dla

---

zapewniają korzystniejsze o wiele działanie lecznicze i zaoszczędzają mnóstwo zbędnych przetworów przystosowanych do leczenia drogą pokarmową i umożliwiają zwinięcie całych działów aptecznych na korzyść o wiele tańszych i skuteczniejszych leków stosowanych wprost drogą inhalacyjną.

Tak w ogólnych zarysach przedstawia się zadanie walki z gruźlicą w nowoczesnych Kasach Chorych, które powierzone doświadczonym należycie fachowo uzdolnionym i przygotowanym czynnikom, może w krótkim stosunkowo czasie przynieść zacząteki tak pożądanych rezultatów i zdobyć Kasom Chorych rzetelne zaufanie najszerszych warstw społeczeństwa. Naogół ujemne warunki naszego klimatu zwłaszcza na terenie wschodniej Małopolski, Wołynia i t. p. liczne opady i zmiany w ciśnieniu atmosferycznem, opłakane zwłaszcza po wojnie stosunki mieszkaniowe, brak znajomości korzystania w najszerszym zakresie z uzdrawiających promieni słońca, w szczególności z właściwości leczniczych promieni ultra fioletowych, powoduje niezwykle liczne przypadki zachorowań i schorzeń przewlekłych na tle gośćcowem czyli reumatycznem. Niepomiernie wysoki odsetek tych schorzeń jest przyczyną nietylko zubożenia ludności przez wybitne umniejszenie zdolności do pracy, ale ponadto wiedzie przez długotrwałość i następowy ubytek i zanik sił żywotnych do skarłowacenia, czyli degeneracji całych pokoleń.

W tym kierunku znajdą Kasy Chorych o nowoczesnym typie, również doniosłe i wdzięczne zadanie, a pewnego rodzaju wzorem pod tym względem, może już dzisiaj służyć Kasa Chorych m. Lwowa. Obok bowiem leczenia medykamentalnego, prawie wyłącznie dotychczas w tych chorobach stosowanego, rozporządza już dzisiaj systemem leczenia thermotherapji, które mimo na razie szczupłego uposażenia daje niezwykle korzystne i doniosłe rezultaty, zwłaszcza w przypadkach przewlekłych, zastarzałych dotychczas za nieuleczalne uważanych. Dział ten wspomaga wyszkolonemi zabiegami z dziedziny masażu rozwija się bardzo pomyślnie. — Celowość i skuteczność zabiegów w formie injekcji t. j. wstrzykiwań podskórnych i wśródżylnych, zwłaszcza sterylizowanego mleka i t. p. została również ponad wszelką wątpliwość stwierdzoną.

Dalszy etap leczenia w tym dziale chorób za-

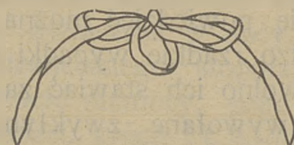
zakażenia, a chory z ropiejącą gruźlicą jest tak samo dobrze roznosicielem grużlicy, jak i chory na płuca kaszlący suchotnik.

Prawdą jest, że badanie drobnowidowe preparatów wydobytej ropy barwione anilinowym barwnikiem — dają rezultaty negatywne, t. j. nie widzimy prątków Kocha. Rozpuszczanie nawet ropy antyforminą nie wiele pomaga, ba nawet wysiewanie ropy na pożywkach, t. j. buljonach, surowicach nie zawsze się udaje. Nie można tego faktu brać jednak jako kryteryum i wyciągać wniosek, że ropa nie jest pochodzenia gruźliczego zatem, że chory z takiemi zmianami grużlicą dotkniętym nie jest. Bardzo często przecież uda się znaleźć gruzełek w ropie, który roztarty w 10-tym lub 30-tym preparacie sprawę dowodnie ujawni, a prawie zawsze zwierzę, któremu się taką ropę zastrzyknie pada po kilku tygodniach.

Bezsprzecznie zatem chorzy z otwartą gruźlicą kostną czy też gruczołową, są rozsadnikami i szerzycielami choroby, ponieważ wydzielina ich ran zowiera zdolne do zakażenia innego osobnika zarazki.

Jak mało w tym kierunku zwracają chorzy i otoczenie uwagi! Opowiadając lekarzowi w czasie konsultacji chory odlepia cieknące rany palcami rozmazuje wypływającą ropę, dziecku pomaga matka lub ojciec i na zwróconą uwagę, że to zakaźna ropa, odpowiada prawie zawsze przecząco i dodaje, że „to czysta szmateczka dziś rano dopiero założona“.

Nie spotkałem się nigdy — a chorych tych obserwuję już bardzo długo — z prośbą o pozwolenie obmycia rąk. Bardzo często natomiast widziałem obcieranie powalanych ropą rąk o chusteczkę, lub u klienteli gorszej wprost w ubranie. Podkreślam dość wyraźnie te wielkie, grube błędy — niestety przez wszystkich popełniane, ponieważ wyciągnę z nich w dalszym ciągu odpowiednie wnioski. C. d. n.



pewniła Kasa Chorych m. Lwowa przez rozszerzenie i reorganizację Zakładu kąpielowego w Szkle (dzieła pierwotnie Kasy Chorych Związkowej), który umożliwia zwłaszcza w porze letniej kilkuset członkom korzystanie z leczenia kąpielami siarczanemi.

Kąpiele siarczane umożliwiają bowiem ściślejsze leczenie przedewszystkiem przypadków uporczywych, stwarzają ponadto warunki tak pożądanej odporności, zapobiegając przed nawrotami tej wyniszczającej organizm choroby. — O ile w Szkle pobudowane zostaną ponadto przewidziane już zresztą leżarnie dla kąpieli słonecznych, stworzy się pewien zamknięty system leczenia na tle gośćcowem, z którego w cięższych przypadkach korzystać będą mogli także członkowie innych pozamiejscowych Kas Chorych, które nie rozporządzają środkami na stworzenie powyższego systemu we własnym zarządzie. Skutkiem tego, Kasa Chorych m. Lwowa wykazuje już dzisiaj w tym dziale poważną frekwencję z zewnątrz.

Ujemne i niehigjeniczne warunki odżywiania szerokich warstw robotniczych i sfer uboższych, wzmagająca się drożyzna, a co zatem idzie pokarm przeważnie lichy i niedostateczny, w szczególności pod względem tłuszczu i mleka powoduje liczne choroby przewodu pokarmowego, przybierające w przeważnej części przypadków charakter przewlekły, chroniczny, wiodący do ogólnego wyczerpania i zaniku sił żywotnych organizmu. — Wczesne rozpoznanie tych cierpień i racjonalne leczenie, zwłaszcza w początkowych już stadjach ostrych jest również ważnem zadaniem Kasy Chorych, któremu podołać będą mogły li tylko przez zorganizowanie możliwie precezyjnych środków rozpoznawczych danego cierpienia, opartych na najnowszych licznych zdobyczach w tej gałęzi wiedzy medycznej. — Do takich przedewszystkiem należy nowocześnie uposażone laboratorjum dla badań chemiczno-fizykalnych, niemniej urządzenia Röntgenowskie. — Żadna większa Kasa Chorych nie może bez tych środków pomocniczych spełnić w tym dziale należycie swego zadania. Rozporządzając natomiast bardzo licznym materjałem schorzeń przewodu pokarmowego, przy ścisłem badaniu i wczesnem rozpoznaniu, może poważną odegrać rolę w nowoczesnej akcji zwalczania choroby raka.

Tu też podnieść i zaznaczyć należy, że obok wyż wymienionych powodów i przyczyn chorób dróg

Dr. I. FELS. LWÓW.

O długowieczności.

IV. Odżywianie.

Sposób odżywiania ma ważne znaczenie dla przedłużenia życia. Ilość i jakość pokarmów zależną jest od smaku i właściwości indywidualnych. Prawdą jest, że dobry apetyt rokuje długie życie, mimo to możemy dla wszystkich ludzi a przedewszystkiem dla osób starszych jedną zasadę wypowiedzieć, która brzmi: „wielkie umiarkowanie w przyjmowaniu pokarmów w ogóle, a przedewszystkiem pokarmów azotowych, jak mięso, jaja, tłuste sery". Pojęcie umiarkowania zależy jednak od konstytucji osoby. Jest atoli znaną prawdą, że przeciętnie jemy raczej za wiele niż za mało i że wszyscy powinniśmy jeść mniej, niż w istocie jemy. Liczne przykłady wykazały, że można przy bardzo szczupłem żywieniu się pozostać długo dzielnym, ruchliwym i dożyć sędziwego wieku.

O wiele więcej ludzi umiera wskutek przejedzenia niż głodu. Lekarz i higjenista Dr. St Smith, który zmarł z początkiem 1923 r. w Nowym Jorku przeżywszy przeszło sto lat, radził jeść bardzo mało, mawiając, że każdy, który umiera przed setnym rokiem, umiera przez własny nóż i widelec. Tego samego zdania byli też dwaj jego rówieśnicy, stuletni bankierzy J. A. Steward i B. Spangler. Dr. Smith jadał tylko dwa razy dziennie. Radził jeść bardzo mało mięsa, unikać alkoholu, tytoniu i słodyczy, natomiast pić wiele mleka, spać po obiedzie tylko 10 — 15 minut, a w nocy pozwalał spać do 10 godzin.

Te bierne cnoty wstrzemięźliwości w jedzeniu i piciu, oraz ograniczenia rozmaitych namiętności są zwykle trudniejsze do przeprowadzenia niż przyzwyczajenie do regularnych ruchów i hartowanie się. Ale nabycie tych biernych cnót jest nieodzownie potrzebne do przedłużania życia i tyczy się zwłaszcza osób skłonnych do tycia i dny, usposobionych do cukrzycy, do chorób żołądka i nerek. Ludzie zdrowi muszą przedewszystkiem ograniczyć używanie trunków i tytoniu.

H i n d h e d e, duński badacz żywienia, dochodzi do wniosku, że ludziom potrzebne są tylko chleb, kartofle, kasza i krupy, jarzyny, mleko i masło. Zatem jako potrawy pożywne zaleca się ryż, różne krupy, grysik pszenny i kukurudziany, tarte kartofle, tarty groch, mleko, masło i ser, oraz surowe i suszone owoce. Znaczne ilości mięsa i jaj prowadzą w końcu do dny, zwapnienia tętnic, cukrzycy i chorób nerkowych. Osoby skłonne do tych chorób i pochodzące z rodzin, w których cukrzyca i dna częściej występują, powinny baczniejszą zwracać uwagę na mierne i odpowiednie żywienie. Choroby te zagrażają wszystkim ludziom w średnich latach życia, którzy nieumiarkowanie żyją, chociażby nie byli pod tym względem dziedzicznie obciążeni. Osoby takie powinny o tem pamiętać, że zawsze ktoś był albo może się stać fatalnym protoplastą choroby dziedzicznej dla swoich następców. Albowiem i dziedziczne zarodki chorobowe kiedyś muszą tworzyć się w organizmie ludzkim. Skoro

---

odżywiania — niewątpliwie w dużej mierze przyczyniają się też niezwykle rozpowszechnione u nas chorzenia uzębienia, powodujące znaczne ubytki zębów, a co za tem idzie różnorodne schorzenia jamy ustnej — nadewszystko zaś nie możność dokładnego przygotowania pokarmu do trawienia.

Nowsze badania wykazują też, że wiele innych nie zdefiniowanych przebiegów chorobowych o charakterze ogólnym, wewnętrznym mają swe źródło w schorzeniach jamy ustnej.

Dlatego też jedną z największych trosk nowoczesnej Kasy Chorych winne być najnowszym wymogom odpowiadające należycie zorganizowane ambulatorja dentystyczne pod kierunkiem sił pierwszorzędnych, zapewniających wysoki poziom lecznictwa w tym kierunku, co naturalnie możliwem jest tylko przy większych Kasach Chorych, zapewniających atoli w wyjątkowo trudnych przypadkach opiekę członkom pomniejszych Kas Chorych.

Powyżej naprowadzone ujemne i niehigjeniczne warunki mieszkania i odżywiania są źródłem niezwykle licznych wśród naszej ludności schorzeń przewlekłych naczyń i gruczołów limfatycznych, popularnie skrofulozą zwanych. — Mnogość tych przypadków, zwłaszcza u dzieci i dorastającej młodzieży jest wprost zastraszająca. — Prawdziwem dobrodziejstwem w leczeniu tych spraw obok dotychczasowego leczenia medykamentalnego i klimatycznego okazały się powyżej już wspomniane naświetlania promieniami pozafioletowymi, o których jeszcze obszerniej poniżej. — Tu atoli przypomnieć należy że Kasa Chorych nie może też zapomnieć o lecznictwie w uzdrojowiskach jodowo bromowych, które w tych wypadkach również dodatnie wykazują rezultaty.



lekarz nakazuje ludziom, nadmiernie się żywiącym, zmniejszyć codzienną ilość pokarmu, sądzą oni sami, jakoteż ich otoczenie (zwłaszcza kobiety), że chce się ich zagłodzić. Tymczasem dla organizmu zwłaszcza w starości wystarcza bardzo mało pokarmu.

Skoro u człowieka, przywykłego od dawna do nadmiernego jedzenia i picia, zmniejszamy ilość przyjmowanych pokarmów i napoji, reaguje ustrój z początku objawami osłabienia, gdyż jest już dostosowany do tak wysokiej ilości jadła, napojów i alkoholu. Wówczas tłumaczy się zwykle te objawy tem, że zachodzi większe zapotrzebowanie pokarmów.

Zaburzenia te jednak znikają, skoro organizm przyzwyczaił się do zmniejszonego zapotrzebowania pokarmów. Zwłaszcza kobiety dopuszczają się niemałej winy, zmuszając nas przy stole do obfitego jedzenia. A ich wykwintna sztuka kulinarna łechce język i podniebienie, przez co przesycamy codziennie żołądek i organizm. Im prostsze zatem i mniej rafinowane są nasze potrawy, tem są zdrowsze. Nie należy nigdy jeść tyle, aby odczuwać własny żołądek, lub napięcie brzucha, lecz zaprzestać zawsze już przed uczuciem nasycenia. Nie żyjemy z tego, co jemy, lecz z tego co trawimy. Ilość pokarmów powinna też zależeć od pracy fizycznej.

Wśród ludzi żyjących ponad 80 lat znachodzimy tylko mało takich, którzy jadali dużo mięsa; przeważnie jadali mięso tylko w bardzo małej ilości. Dla zdrowych ludzi mierne spożycie mięsa nie jest szkodliwem, przeważnie jednak czują się ludzie lepiej przy odżywianiu głównie jarskiem i osiągają też dłuższy żywot niż ci, co jedzą dużo mięsa. Starzy ludzie i artrytycy powinni na wszelki wypadek jeść mało mięsa. Przytem należy zaznaczyć, że domniemana dawniej różnica pomiędzy mięsem czarnem i białem nie istnieje.

Ilość codziennego pokarmu należy w późniejszym wieku bardzo ograniczyć. Przybieranie na wadze po siedmdziesiątym roku życia nie jest pożądanem a zwiększającą się otyłość należy zwalczać. „Chudzi długo żyją (corpora sicca durant)", było słusznem przysłowiem starożytnych. Zresztą widzimy dwojakiego rodzaju starców: tłustych i chudych. Pierwszy typ jest zwykle dziedziczny i spotykamy go zwłaszcza u kobiet. Lekarz Oertel zabraniał osobom tłustym trzech rodzaji potraw, sosy, słodycze i zupy. Osoby otyłe powinny zjeść tylko szczupłą wieczerzę a to wcześnie. Wiele zdrowych ludzi twierdzi, że śniadanie najlepiej im smakuje i to są częstokroś długo żyjące osoby. Śniadanie może zwłaszcza być obfite, jeśli między śniadaniem i obiadem zachodzi dłuższa przerwa.

Wogóle wystarczające są dla ludzi zdrowych trzy dzienne posiłki, a osoby ze skłonnością do tycia powinny bezwarunkowo ograniczyć się do trzech posiłków. Wiadomo że angielski system jedzenia różni się od naszego. Żywienie rozpoczyna się tam obfitem śniadaniem, w południe następuje drugie śniadanie, a główny posiłek przypada na godzinę 6—7 wieczór. Ten angielski sposób jedzenia byłby odpowiedniejszy dla tych zawodów, których zajęcie trwa cały dzień (subjekci i drobni kupcy, urzędnicy, nauczyciele i inni), albowiem nie przeciąża on organizmu w czasie pracy obfitym objadem, czyni sjestę południową zbyteczną i zapewnia zmęczonemu ustrojowi po głównej wieczerzy czas wolny od pracy. Nasi drobni handlarze jedzą też bardzo często z rozmaitych przyczyn ekonomicznych swój obiad dopiero wieczorem. Natomiast dla wolnych zawodów (lekarze, adwokaci, wielcy przemysłowcy) i osób oddanych intenzywnej pracy umysłowej, które dzielą swą czynność na pracę przed- i popołudniową lub wieczorną, korzystniejszem jest spożywanie obiadu w południe, poczem mogą $1—1\frac{1}{2}$ godziny odpoczywać i odświeżyć mózg i nerwy do pracy popołudniowej i wieczornej.

W pracowniach należy stosować prócz przerwy objadowej krótką przerwę przed- i po południu na 15 minut, albo pracować t. zw. „krótkie godziny", 50 minut praca i 10 minut przerwa. W przeciwnym razie siła robocza słabnie i organizm robotnika łatwiej się wyczerpuje.

Jeść można tylko oczyszczone i gotowane pokarmy. Ważną regułą jedzenia jest dokładne żucie pokarmów i milczenie w czasie jedzenia. Dobrze zżute pokarmy są jakby już na pół przetrawione. Trzecie ząbkowanie u starców jest nadzwyczaj rzadkie, jednak stwierdzone. Połykanie na pół zżutych potraw przy pomocy płynów nie jest wskazanem, a pić wiele podczas jedzenia jest nawet szkodliwem. Natomiast poleca się pić rano 1 — 2 szklanek wody i tyle w dwie godziny po jedzeniu. Najlepszym i najzdrowszym napojem jest mleko. Kto chętnie pije mleko, nie pragnie ni piwa ni wina.

Alkohol. Dla ludzi zdrowych alkohol jest zbędnym i abstynenci czują się też w ogóle lepiej niż ludzie używający trunków. Wśród szynkarzy i osób trudniących się sprzedażą alkoholu, nie znachodzi się wiele długowiecznych. Mimo to szklaneczka wina, miodu lub piwa, nawet wódeczka dla wielu ludzi nie jest szkodliwą, niekiedy nawet pożyteczną. Tylko codzienne używanie alkoholu jest szkodliwem. Jeszcze dziś można powtórzyć zdanie Hufelanda o alkoholu, wypowiedziane w jego makrobjotyce z roku

1793: „Ażeby wino nie szkodziło i pozostało przyjacielem życia, nie wolno go pić codziennie. Najlepiej jest używać wina za podnietę życia i tylko w dniach weselnych lub dla ożywienia w kółku przyjaciół“. Zdanie, że alkohol jest pożytecznym dla starszych ludzi, że wino jest mlekiem starców jest mylnem. Kto z powodu swego zawodu używa dużo ruchu, w jakikolwiek bądź sposób dobrze się trenuje lub w późniejszych latach w dodatku jeszcze pilnie umysłowo pracuje, ten lepiej znosi alkohol niż człowiek używający mało ruchu. Kto w swej młodości wiele i bez szkody pił, powinien tego w późniejszym wieku zaniechać, jeśli chce pozostać zdrowym. Osoby cierpiące w lekkim stopniu na białkomocz i na oznaki stwardnienia tętnic, mogą przez wielkie ograniczenie w spożyciu alkoholu i mięsa swe życie znacznie przedłużyć. Jeśli tę radę odrzucają i dobrze jedzą i piją, to rozstają się z życiem w przeciągu 2—3 lat.

Przeważającą część chorób odnieść należy nie do naturalnych, lecz do społecznych warunków, do naszych stosunków życiowych, do naszych zwyczaji towarzyskich i zabawowych, do żywienia i ubierania się i t. p. Walka z temi chorobami mogłaby być najskuteczniejszą, a zależy ona od nas samych. Im mniej człowiek pracuje, tem mniej powinien jeść. Jest zatem wielce nieuzasadnioną tradycją, w święta jeść i pić więcej, a nawet za dużo. Od tego powinniśmy się na korzyść naszego zdrowia stanowczo odzwyczaić. Na weselach i uroczystościach grzeszymy również przeciw naszemu zdrowiu przez nadmiar jadła i trunków. I pod tym względem nasze zwyczaje towarzyskie wymagają stanowczej zmiany i poprawy. Niejedna nagła śmierć w średnim i późniejszym wieku jest skutkiem przepełnienia żołądka przy biesiadach uroczystych i świątecznych. Jeśli musimy raz uczestniczyć w obfitej biesiadzie, powinniśmy dla naprawy tego wykroczenia potem przez jakiś czas pokutować bardzo ograniczonem odżywianiem i tym żywszym ruchem.

H e r b a t a w miarę użyta jest nieszkodliwą. Działa ona nawet podniecająco na system nerwowy przy przemęczeniu cielesnem i umysłowem. U chorych na serce i żołądek działa często niekorzystnie na układ nerwowy i żołądek. Zdanie niektórych, że herbata na równi z mięsem stanowi główną przyczynę dny, nie jest uzasadnionem.

K a w a działa podobnie jak herbata. Jedna i druga działają zwalniająco na wydzielanie żołądka, toteż ludzie z niezupełnie zdrowym żołądkiem, o zwolnionem trawieniu powinni zaniechać używania czarnej kawy po obiedzie. Nawet rumianek wypity po jedzeniu działa zwalniająco na trawienie. Kawa i herbata podnosząc wydzielanie kwasu moczowego sprowadzają u starców często bole w mięśniach i stawach. Alkohol w małych dawkach rozszerza naczynia krwionośne, sprowadzając przez to uczucie ciepła w tułowiu i kończynach, wzmaga brakujący apetyt, uspokaja nieraz podniecone serce i mózg i poprawia ogólne samopoczucie.

K a k a o i c z e k o l a d a stanowią więcej środki spożywcze aniżeli używki i oddają dobre usługi podczas uciążliwych marszów i wycieczek. Wówczas kwas moczowy zawarty w czekoladzie z pewnością nie zaszkodzi, jak i nie szkodzi naszej młodzieży, która tak chętnie spożywa smaczną czekoladę. Czekolada syci i powoduje u niektórych zatwardzenie.

T y t o ń w miarę użyty stanowi dla wielu ludzi używkę i środek podniecający. Uspokaja rozdrażnione nerwy i przyczynia się w pewnej mierze do łatwiejszego zniesienia trosk i smutku. Namiętni natomiast palacze cierpią częstokroć na zaburzenia serca i nerek, oraz żołądka i gardła. Celem usunięcia tych dolegliwości wystarcza często ograniczenie palenia lub użycie lżejszych cygar, w przypadkach poważniejszych należy natomiast zupełnie zaprzestać palenia. Wogóle jest lepiej i zdrowiej nie palić, a niehołdujący temu nałogowi jest prawdziwie wolnym człowiekiem.

Jednym z ważniejszych czynników zdrowia są r e g u l a r n e w y p r ó ż n i e n i a. Zaburzenia w tym względzie stanowią zwłaszcza w późniejszym wieku przykre dolegliwości, od których tylko nieznaczna część starców jest wolną. Wobec powolnego trawienia są często skuteczne grubsze gatunki chleba lub większe ilości mniej strawnych pokarmów, zatem zalecamy chleb razowy, dużo jarzyn, owoce (śliwki lub jabłka, gruszki są mniej skuteczne) surowe, suszone lub gotowane, oraz figi, miód i oliwę. Owoce skutkują najpewniej, jeśli jemy je osobno, n. p. późno wieczorem i popijamy pół szklanką wody. Cierpiący na zaparcie powinien jeść bardzo mało mięsa.

Mylnem jest zapatrywanie, że potrawy skoncentrowane są lżej strawne. Niektórzy sądzą, że

ich narządy trawienia mają mniej pracy, jeśli zamiast mięsa jedzą ekstrakt mięsa, zamiast całego owocu tylko sok owocowy i tylko najbielsze gatunki mąki. To jest fałszywe mniemanie, albowiem żołądek i jelita zostają zdrowe, jeśli są czynne na wzór innych narządów ciała. Jeśli podany sposób żywienia nie wystarcza do sprowadzenia regularnego wypróżnienia, to pomocnem jest w tym względzie mięsienie brzucha, szklanka zimnej zwykłej wody lub mineralnej, filiżanka słabej herbaty lub wody z mlekiem w godzinę przed śniadaniem, albo też jabłko lub pomarańcza na czczo, lub filiżanka kwaśnego mleka przed spaniem. Jeśli wszystkie te środki pozostają bez skutku i zdrowie ucierpiało z powodu zaparcia stolca, należy zwłaszcza u osób starszych stosować łagodne środki przeczyszczające, najstosowniej tylko dwa razy w tygodniu, gdyż regularne wypróżnienia są również jednym z czynników przedłużających życie. Osoby starsze winny się strzec silnego parcia przy stolcu. Parcie takie wywołujące niekiedy sinicę twarzy jest bardzo szkodliwem dla serca, a zwłaszcza dla tętnic mózgowych, które z powodu podniesionego parcia mogą uledz pęknięciu i sprowadzić krwotok mózgowy. Taksamo zdarzają się niekiedy niebezpieczne zapady sercowe z powodu silnego parcia przy stolcu.

Po stolcu zaleca się osobom nieco starszym zmywanie rzyci małą gąbką zamiast wycieranie papierem. Zmywania te chronią od hemorojdów. Przedługie zatrzymywanie moczu jest szkodliwem u młodszych, tem szkodliwszem u starszych.



Sanatorjum dla piersiowo chorych Dra Dłuskiego w Zakopanem.

Dr. med. i fil. JÓZEF FRITZ LWÓW.

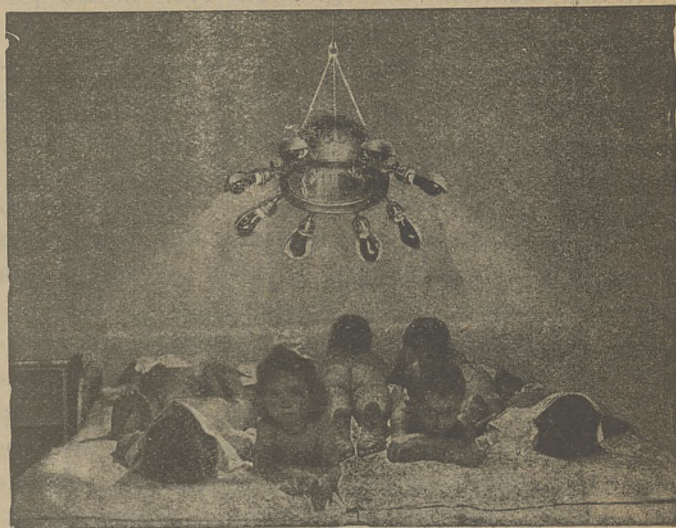
Słońce w lecznictwie.

W higjenie rozwijającego się organizmu zajmuje życiodajne słońce miejsce naczelne. Wszak widzimy jak dopiero pod działaniem słońca budzić się poczyna cała natura ze snu zimowego, że jego promienie rozweselają dziecię, spędzają troskę z oblicza dorosłego, dają otuchę obłożnie choremu, przywiązanemu do łoża boleści w ponure dni zimowe! Już w zamierzchłych wiekach wyczuwała znaczenie tego źródła życia starożytność, bo tradycja lekarska, pierwsza skarbnica wiedzy lekarskiej, kazała kapłanowi wynosić ciężko chorych na dachy świątyń, by ich zbliżyć i oddać w opiekę bogu słońca, który dokonywał cudów darząc prawie że umierających ponownie życiem. Ojciec sztuki lekarskiej Hippokrates sławił własności wysuszające słońca, potrzebne organizmowi według jego teorji o sokach krążących w ciele ludzkiem. Dziejopis Herodot opowiadał o działaniu kąpieli słonecznych na siłę mięśni, wytrwałości nerwów. Antyllus, znakomity lekarz i obserwator z trzeciego w. p. Chr. sławił słońce, twierdząc że zwiększa ono wydzielanie potu, przez co usuwa otyłość i obrzęki, wzmacnia mięśnie, czyni szybszym oddech u ludzi z wązką klatką piersiową. Znali lecznicze działanie promieni słonecznych Rzymianie, używali ich w swych solarjach, na płaskich dachach swych domów. Słynny retor Cicero rozwodził się nad ich siłą a Caelius Aurelian polecał je przy krzywicy tak częstej w zaułkach olbrzymiego, wiecznego miasta i w zołzach. W słońcu wzrastała młódź grecka i rzymska w swych szkołach gimnastycznych dając typy wykute w marmurze przez wielkich starożytnych mistrzów rzeźby, podziwiane dziś i zawsze przez ludzkość dbałą o swój własny rozwój.

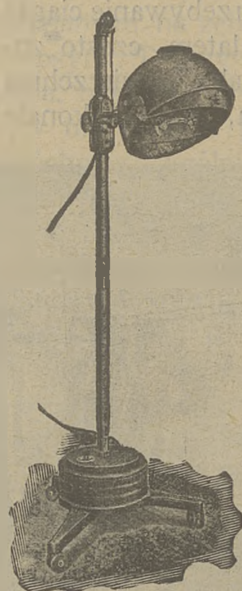
Wiele możnaby jeszcze przytoczyć wiadomości o tej dziedzinie z czasów odrodzenia, kiedy organizm ludzki zażądał z powrotem swych praw ograniczanych długo przez ascetyczne średniowiecze, które zamykało się przed słońcem w półmroku romańskich świątyń lub kazało przedzierać się jego promieniom przez gotyckie witraże.

Naukowo, doświadczalnie ujęli działanie promieni słonecznych na ustrój ludzki Szwajcarzy, którym pozwoliła na to natura sama, albowiem w swej górzystej ojczyźnie mieli leczniczych promieni widma słonecznego najwięcej.

Rickli badał i polecał działanie słońca w chorobach z złej przemiany materji, Sorgo skierowywał światło słoneczne reflektorem na krtań gruźliczo schorzałą, Bernhard w Samaden i Rollier w Leysin widzieli działanie słoneczne w gruźlicy kości, a ich wyniki lecznicze złamały na długie lata zasadę operacyjnego leczenia tych schorzeń.



Badania późniejsze wykazały, że z widma światła słonecznego najsilniej działają leczniczo promienie fioletowe, leżące na jego pograniczu. Są one o krótkiej fali (około 400 miljonowych części milimetra), znacznej ilości drgnień a małej energji cieplnej. Komórki organizmu chłoną je szybko, tak że nie drążą one wgłąb. L. Aronson zauważył w łuku świetlnym powstałym wskutek zadziałania prądu elektrycznego na rtęć zawartą w rurkach z kwarcu daleko większą ilość tych promieni oraz inne, pozafioletowe, których działanie lecznicze jest jeszcze znaczniejsze. Kromayer pierwszy zastosował to światło do celów leczniczych, zaś Bach zbudował typ lamp leczniczych stosowanych obecnie w heljoterapji tj. lecznictwie sztucznem światłem słonecznem górskiem. Jest to znana powszechnie wśród szerszej publiczności lampa kwarcowa. Promienie wysyłane przez nią działają na skórę wywołując przekrwienie, które występuje jednak nie w czasie ich działania, jak to ma miejsce przy promieniach czerwonych, lecz dopiero w kilka i kilkanaście godzin później. Jest to okres ich utajonej jeszcze siły. powodującej szereg zmian w białku komórek, na które padły promienie. Substancje białkowe należące do ich pierwoszczy ulegają rychle przeistoczeniu w ciała nierozpuszczalne działające na cały organizm, szybkość zaś przemiany materji znacznie się wzmaga. Przekrwienie skóry, wywołane rozszerzeniem się naczyń krwionośnych tętniczych, trwa czas dłuższy a w swym prze-


Lampa kwarcowa Bacha

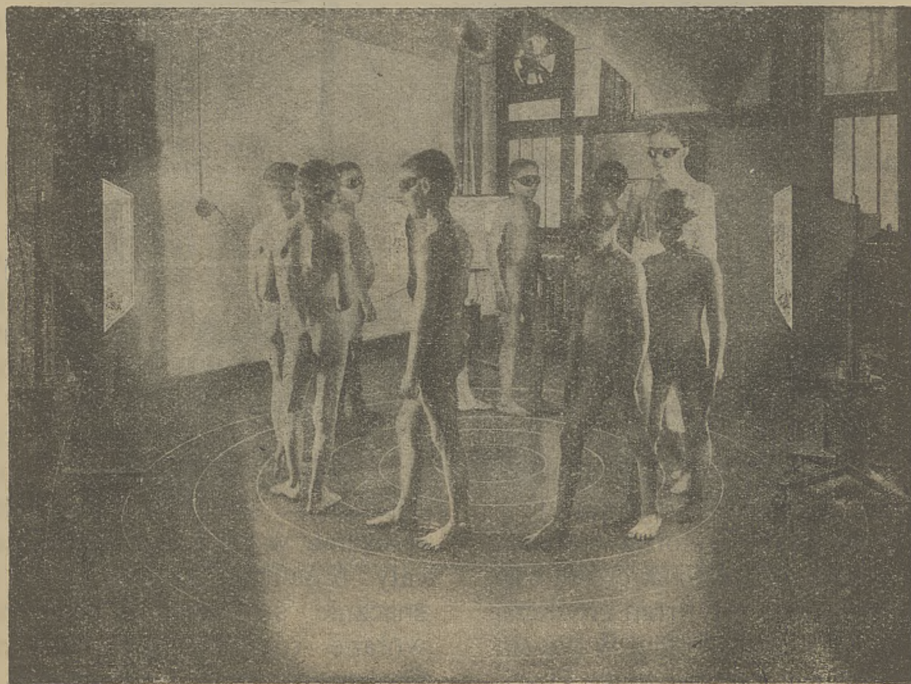
biegu podobne jest do szeregu objawów zachodzących w procesie obronnym organizmu nazwanym „zapaleniem“. Następstwem tych zmian jest wzmożona odporność skóry, która brunatnieje przez nagromadzanie się w jej komórkach barwików — pigmentu. Znaczenie tego składnika nie jest jeszcze zupełnie wyjaśnione. Ciśnienie w krwi obiegu całym ulega wskutek rozszerzenia się koryta naczyń skórnych znaczniejszemu obniżeniu, praca serca zmniejsza się, co wpływa korzystnie na osłabiony mięsień sercowy, na rozstrzeń serca często występującą u sportowców i na schorzenie naczyń krwionośnych. Ciałka krwi w większej ilości dostają się do obiegu a niosąc więcej hemoglobiny, chłoną raźniej tlen. Ilość ciałek białych również wzrasta, w osoczu krwi pojawiają się liczne substancje ochronne, które zmniejszają łatwość i skłonność do zachorzeń zakaźnych, uodporniają organizm, przeciwdziałają jadom bakteryjnym, załamują nasilenie już toczącej się choroby. Działanie bakterjobójcze promieni słonecznych od dawna już było znane, promienie pozafioletowe niszczą w przeciągu niewielu sekund na odległość 30 cm wszelkie drobnoustroje.

Ten wpływ promieni słonecznych znalazł zastosowanie w leczeniu tak potężnego wroga ludzkości jakim jest gruźlica. Bez względu na narząd w którym ona chwilowo roztacza swe niszczące działanie jest organizm gruźliczy zawsze cały zakażony. Zadziałać więc nań musimy w jego całości, nie miejscowo przez użycie bodźca niszczącego wroga a zarazem wzmacniającego wszystkie nasze własności odporne. Przebywanie ciągłe w świetle słonecznem zimą i latem, często zupełnie bez wszelkiego okrycia, aby powierzchnia zadziałania była jak największa, dało doskonałe wyniki lecznicze. Goją się więc zastarzałe ropienia gruźlicze gruczołów, kości, owrzodzenia skóry, zasklepiają ogniska gruźlicze w płucach, znika niedokrewność, brak łaknienia, poprawia szybko odżywienie, z oblicza dziecka pierzcha wyraz ascetycznej zadumy a różowe policzki i śmiejące się usta świadczą o pełnem zadowoleniu z życia. Skutki lecznicze pomyślne widzimy w chorobach dziecięcych jak w krzywicy, czeraczności, tężyczce, kokluszu, w niedokrewności, w chorobach skóry, płciowych, a i schorzenia wynikłe z zaburzeń w przemianie materji, jak gościec stawowy, cukrzyca, wreszcie zatrucia metalami (arsenem, rtęcią, ołowiem) znacznie szybciej poprawiają się i ustępują pod zadziałaniem światła.

Lampa kwarcowa działając wprawdzie krócej, działa jednak silniej, jest jakby tuszem świetlnym powtarzanym perjodycznie, którego skutki są szybsze, bo działanie biochemiczne promieni fioletowych jest intenzywniejsze. Gdy brak nam w ponure, słotne, zimne dni słońca, zastąpić je może lampa kwarcowa, której coraz częstsze stosowanie przychylnie powitać należy. Wszak w ten sposób wracamy w lecznictwie naszem do środków najprostszych a w swych skutkach najsilniejszych, wracamy do darów natury. Nadejdą czasy, gdy leżenie w słońcu, werandowanie, będą mogły w razie braku tegoż wskutek niekorzystnych warunków klimatycznych zastąpić hale, w których rozwijające się młode ciała ludzkie kąpać się będą w bogactwie promieni sztucznych słońc.

Kwiaty mrą bez słońca, lecz ze wszystkich kwiatów potrzeba najbardziej słońca kwieciu ludzkiemu.

Klisz dostarczyła fabryka lamp kwarcowych w Hanau za pośrednictwem głównej składnicy Wein i Bily we Lwowie.



Lekarz-dentysta, Dr. DANEK ARTUR — LWÓW.

Przyczyny tworzenia się próchnicy zębów.

Utrzymywanie jamy ustnej w czystości, jest wprawdzie jednym ze sposobów zapobiegania próchnicy zębów (czyli t. zw. powszechnie psucia się zębów) ale nie jedynym. Pomimo najbardziej skrupulatnego i regularnego oczyszczania jamy ustnej próchnica może mieć miejsce. Łatwo stąd wysunąć wniosek, że istnieją inne czynniki, które ułatwiają, względnie powodują powstanie próchnicy. Jeżeli porównamy statystykę chorób zębów ludzi różnej narodowości, to zobaczymy, że próchnica nie występuje wszędzie w jednakowem nasileniu. Nawet u mieszkańców jednego i tego samego kraju, procent chorych zębów nie jest jednakowy. Faktem ogólnie znanym jest, że mieszkańcy wsi cieszą się daleko lepszem uzębieniem, aniżeli mieszkańcy miast. U tych pierwszych daje się natomiast zauważyć większą ilość kamienia nazębnego, jako rezultat większej zawartości soli wapiennych w organizmie. Nie należy jednak sądzić jak to się często dzieje, że kamień nazębny konserwuje zęby. Mniemanie to bardzo rozpowszechnione, niestety czasem wypowiadane przez samych „dentystów“ pokątnych, jest w skutkach nieraz bardzo zgubne i staje się niejednokrotnie powodem silnego zapalenia dziąseł, a nawet utraty kilku lub kilkunastu zębów. Jedyny sposób pozbycia się kamienia nazębnego jest czyszczenie zębów i zdjęcie tegoż w odstępach dwu lub więcej miesięcy przez dentystę. Jakkolwiek tych parę słów wyjaśnienia niema bezpośredniego związku z problemem powstawania próchnicy, to jednak uważałem za stosowne, już w tem miejscu je wypowiedzieć, ponieważ wiem z praktyki, ile nieraz niezrozumienie tej kwestji pacjentom przynosi szkody.

Ogólnie rzecz biorąc, możemy zrobić spostrzeżenie, że u narodów wysokiej kultury procent chorych zębów jest olbrzymi (98%), podczas gdy u narodów w stanie pierwotnym żyjących, albo wcale nie widzimy próchnicy zębów, lub też w minimalnym stopniu. Zanim przystąpimy do rozpatrzenia dalszych czynników wywołujących, czy też usposabiających próchnicę koniecznem jest w krótkości zaznajomić się z samym procesem tworzenia się próchnicy. Aby leczyć daną chorobę koniecznem jest postawienie djagnozy czyli rozpoznania w danym wypadku próchnicy i poznanie etjologji czyli przyczyny wywołującej daną chorobę,

Choroby zębów znane już były w najdawniejszych czasach. Pierwszą jednak teorję powstawania tych chorób postawił Hipokrates. Mówi ona o szkodliwych sokach które niszczą zęby. Druga teorja (Scribonius Largus 50 lat po Chrystusie) przypisuje psucie się zębów robaczkom, które niszczą substancję zęba. Trzecia teorja (131—200 po Chr.) uważa próchnicę za końcowy akt zapalenia. W r. 1771 powstała teorja chemiczna, dopatrująca się w działaniu kwasów wprowadzonych lub też powstających w jamie ustnej odwapnianie twardych tkanek zęba a w następstwie próchnicę. Nowsza teorja chemiczno-pasożytnicza uważa kwasy powstające pod wpływem drobnoustrojów znajdujących się w jamie ustnej za czynnik chorobotwórczy. W r. 1887 pogląd ten był opracowany przez Millera. Miller utrzymywał sztucznie próchnicę, wprowadzając zęby do probówki ze śliną i chlebem (z zachowaniem odpowiedniej temperatury i wilgoci) i otrzymywał na tych zębach zmiany próchnicowe. Sam proces próchnicowy odbywa się w ten sposób, że kwasy rozmiększają twarde tkanki zęba, zmieniając właściwość części organicznych które rozpuszczają się w płynach jamy ustnej. Na części organiczne działa grupa wydzielająca peptony zmieniające dotychczasową własność zębiny organicznej. Próchnica może również powstać przy alkalicznem działaniu śliny i wtedy szerzy się ona bardzo powoli. Tłumaczy się to zjawisko działaniem na zęby fermentów bakterji charakteru trypsyny. Trypsyny rozpuszczają organiczne części zęba, następnie wypadają sole nie mając osnowy i w ten sposób powstaje ubytek próchnicowy. Próchnica, ogólnie rzecz biorąc może powstać tylko przy odpowiednich warunkach, a mianowicie takich, które zmiejszają odporność zębów przeciwko rozmaitym szkodliwym czynnikom. Najprawdopodobniej wtedy nie odbywa się przemiana materji w zębie normalnie. Również brak soli wapnia może powodować powstanie próchnicy i jakkolwiek to nie zostało niezbicie udowodnionem, to jednak jest prawdopodobne i wiele obserwowanych faktów za ta teorja przemawia. Aby więc powstała próchnica konieczna jest zmniejszona odporność zęba i czynnik działający z zewnątrz, w postaci kwasów, peptonów czy trypsyny. Normalna ślina jest alkaliczna, kwasy przybywają do niej częściowo z fermentujących czą-

stek pokarmu, częściowo wytwarzają je bakterje. Z kwasów tych mamy kwas mleczny, w mniejszej ilości propionowy i mrówczany.

Jakie drobnoustroje wytwarzają próchnicę zębów? Dawniej sądzono (1848) że specyficznem drobnoustrojem wywołującym próchnicę jest leptotrix buscalis. Według nowszych badań działają tu rozmaite bakterje jak koki, laseczniki, streptokoki, stafylokoki (jak przy sprawach ropnych). Jedna grupa wytwarza kwasy, druga fermenty. Drobnoustroje mają w jamie ustnej idealne warunki rozwoju, mianowicie odpowiednią temperaturę, wilgoć i pożywkę. Żaden inny organ ciała ludzkiego nie jest narażony na taką inwazję bakterji, jak jama ustna. Oddechając przez usta wchłaniamy bakterje, duża ilość dostaje się przez pokarmy i płyny, następnie cygarniczki, wykałaczki nie wyjałowione i t. p. również służą do przenoszenia drobnoustrojów do jamy ustnej. Bakterje jako takie są nieszkodliwe, tylko ich działania chemiczne wywołują zmiany w zębie. Produkują one prócz kwasów i fermentów, barwniki (ciemne zabarwienie próchniejącego zęba) i gazy jak siarkowodór, merkoptan, kwas węglowy, wodór i gaz kopalniany. Przeciwko bakterjom bronimy się utrzymując jamę ustną w czystości.

Do dalszych przyczyn usposabiających do szerzenia się próchnicy należy zaliczyć: nieproporcjonalność jaka nieraz zachodzi pomiędzy wielkością szczęki z zębami, degeneracją zębów i wpływy pochodzące z ustroju. Nieproporcjonalność między szczęką a zębami powoduje brak miejsca dla zębów. Zachodzi wtedy nieprawidłowość w ich ustawieniu w łuku zębowym. Nienormalność ta powstała wraz z postępem kultury. Prawdopodobnie odgrywają tu rolę zmienione warunki życiowe, przyrządzenie pokarmów których przyjmowanie nie wymaga usilnego żucia, wskutek czego szczęka nie mając bodźca fizjologicznego zmiejsza się i staje się słabszą. Powstaje brak miejsca dla zębów. „Zęby rosną krzywo" mówi się potocznie i bardzo często słyszy się to zdanie u pacientów. Ponieważ warunki takie w jamie ustnej bardzo sprzyjają powstawaniu próchnicy, więc należy zawczasu (przed 18 rokiem życia) poradzić się specjalisty celem wykonania odpowiedniego zabiegu chirurgicznego czy ortodontycznego usuwającego tą anomalię. Jest to t. zw. regulacja zębów. W takich wypadkach żucie jest nieprawidłowe, daje się zauważyć znaczny osad kamienia nazębnego a w następstwie zapalenia dziąseł, chwianie się i wypadanie zębów.

Przyczyny degeneracji zębów tkwią w zmienionych warunkach odżywiania, które nie zawiera w dostatecznej ilości soli wapnia. Zęby nie zawierające odpowiedniej ilości wapnia niszczą się bardzo szybko. Niektóre zęby wykazują wyraźne ślady degeneracji n. p. ząb mądrości i górne małe siekacze. Jeszcze bardziej występuje ona pod względem formy i wtedy zęby posiadają kształt stożkowaty.

Już sam kolor zęba może dać pewne wskazówki tyczące się jego odporności. Mamy cztery zasadnicze kolory zębów a mianowicie żółty, jasno żółty, jasno szary i jasno sinawy. Z kolorów tych pierwszy należy do zębów najbardziej odpornych, dwa ostatnie do najsłabszych. Mieszkańcy ziemi bogatej w sole wapnia mają żółty zęby, tam gdzie ich jest mało, zęby mają kolor jasny. Sole magnezu mają żółtą barwę i są najodporniejsze, szary kolor mają części organiczne zęba, jasny kolor mają sole wapnia. Dużą rolę odgrywa przyswajanie soli fosforowych zapomocą wyługowania kwasem solnym z roślin (w żołądku) a ponieważ kwas solny wytwarza się ze soli kuchennej — więc należy więcej solić a mniej cukrzyć, nie odwrotnie. Często widzimy powierzchnię zęba nierówną, zazębiona pokryta tylko cienką warstwą szkliwa, przyczem brzeg tnący siekaczy jest podobny do piły. Jest to niedorozwój szkliwa. Zmiany te są prawdopodobnie następstwem chorób przebytych w wieku dziecięcym jak n. p. konwulsje, ospa, szkarlytyna, dyfterja, a zwłaszcza gruźlica i krzywica. Przyczyny powstawania próchnicy zębów pochodzące z ustroju są rozmaite. Na ogół u kobiet bardziej szerzy się próchnica aniżeli u mężczyzn, jakkolwiek bardzo skrupulatne badania nie dowiodły, różnicy w budowie zębów. Można tozjawisko sobie w ten sposób tłumaczyć że kobiety spożywają więcej słodyczy, potraw mącznych itd. Niewątpliwie wpływa na tę statystykę fakt, że u kobiet ciężarnych próchnica powstaje łatwiej i ma przebieg bardzo ostry. Stąd wniosek, że kobiety w czasie ciąży powinne bardzo często poddawać się badaniu jamy ustnej.

Wiek również wywiera wpływ na skłonność do próchnicy. Dzieci bardziej chorują na zęby niż ludzie dorośli, u których odporność zębów jest większa.

Do dalszych czynników usposabiających do próchnicy zaliczyć musimy ogólne choroby ustroju. Podwyższona temperatura, brak apetytu a w następstwie niedostateczne odżywianie, zanieczyszczona jama ustną, oto przyczyny psucia się zębów. Medykamenty również wywierają swoje szkodliwe działanie n. p. rtęć i żelazo. W czasie przyjmowania tych środków, pacjent powinien się znajdować pod obserwacją dentysty. Rodzaj życia i zajęcia wpływa do pewnego stopnia na uzębienie, Niehigjeniczne mieszkanie, brak słońca usposabiają do krzywicy która niszczy odporność zębów. Młynarze, cukiernicy, piekarze oddechają pyłem mącznym, który osadza się na zębach, fermentuje i niszczy zwłaszcza

przednie powierzchnie zębów. Dalej muzykanci na instrumentach dętych, robotnicy w fabrykach luster i fosforu ulegają często ostrej próchnicy zębów. Wreszcie same zabiegi dentystyczne niefachowo wykonane, źle zbudowane protezy, mostki, korony, klamry, plomby mogą dać początek próchnicy.

W ostatnich latach zwraca się baczną uwagę na t. zw. witaminy. Są to ciała odżywcze, znajdujące się a minimalnych ilościach w niektórych pokarmach, mające pierwszorzędne znaczenie przy prawidłowym wzroście i przemianie materji. Brak ich powoduje bardzo poważne zaburzenia w organizmie, które po wprowadzeniu tych substancji znikają. Jaki brak witamin wywiera wpływ na jamę ustną rozpatrzymy w dalszym ciągu.



Dr. A. FRUCHTMAN, Warszawa.

Nieco z higjeny codziennego życia.

D. K. Bornstein, sekretarz jeneralny dla propagandy higjeny w Berlinie, ogłosił niedawno pracę z zakresu higjeny codziennego życia. Ciekawe pouczenia tego znawcy higjeny zasługuje w zupełności na to, by szerszy ogół zapoznał się z niemi i dlatego pozwalamy sobie, korzystając z niej, choć w streszczeniu podać je do wiadomości.

Naprzód tedy, zdaniem B., należy rozpoczynać dzień od wczesnego wstawania! Po 7—8 godzinach snu dla dorosłych, 9 - 10 dla dzieci — należy wstać, wymyć całą górną połowę tułowia, a jeżeli to jest możliwe, całe ciało, wodą pokojową. Woda nie powinna być lodowatą, chyba że się ktoś trenuje do wyprawy biegunowej. A więc pod tym względem nie przesadzać! Mycie głowy winno się odbywać raz na tydzień. Po wytarciu do sucha ciała — przeprowadzić lekką gimnastykę: zginanie i wyprostowywanie ciała, głębokie oddychanie. Żadnych szablonów, szematów tu nie potrzeba. Następnie wyczyścić zęby i przepłukać jamę ustną wodą letnią z dodatkiem niewielkiej ilości soli kuchennej. Pierwsze śniadanie kawa zbożowa. Im więcej zawiera ona mleka i cukru, tem jest pożywniejszą. Środkiem odżywczym pierwszorzędnej wagi jest chleb, oczywiście, z pełnego ziarna przyrządzony, a więc nie biały pieczywo, pozbawione otrąb najbardziej obfitujących w sole odżywcze i witaminy. — Kto od lat najmłodszych przywykł do chleba z pełnego ziarna i rozumie, że zęby przeznaczone są przedewszystkiem do żucia, a dopiero w drugiej linii służą jako ozdoba, i w wyjątkowych tylko przypadkach — dla dentystów, ten ustrojowi swojemu korzyść przynieść może. Wówczas też lepsze własności zdobędą mięśnie, nerwy, kości i krew.

Znakomitym środkiem odżywczym jest tłuszcz, bez różnicy czy to będzie tłuszcz zwierzęcy, czy też roślinny. Atoli najstrawniejszym, najsmaczniejszym i obfitującym w witaminy tłuszczem jest masło. Zarówno pierwsze, jak i drugie śniadania powinno się składać z chleba, posmarowanego masłem bez żadnych innych dodatków pod postacią wędlin. Dzieciom w miejsce tych ostatnich lepiej podawać do spożycia owoce, mandarynki, pomarańcze, zawierające sole odżywcze i witaminy.

Na obiad nie powinno nigdy do stołu braknąć kartofle. 2 kilo kartofli posiada tą samą wartość odżywczą co ½ kilo chleba. Potrawy mączne wszelkiego rodzaju, ryż, kasze, groch stanowią substancje należycie sycące i odżywcze, zwłaszcza gdy nie brak w nich tłuszczu.

Mięso nie jest do życia konieczne: miljony ludzi żyją bez mięsa, prowadzą kuchnię jarską, jakkolwiek z punktu widzenia żywienia higjenicznego umiarkowanemu spożyciu mięsa nic zarzucić nie można.

W tygodniu trzy dni mięsne, jeden rybny, trzy bez mięsa byłoby najbardziej wskazanem. Jarzyny z których po ugotowaniu woda, zawierająca sole odżywcze, nie jest wylewana, stanowią żywienie uzupełniające. O ile nie brak owoców południowych, nie należy zapominać podawać, zwłaszcza dzieciom, ten orzeźwiający serce i nerwy posiłek.

Przed i po jedzeniu należy obowiązkowo wymyć ręce, po obiedzie i kolacji również jamę ustną.

Do kolacji znów chleb z masłem z kawałkiem sera zwykłego, śmietankowego lub konfitur owocowych.

Napojem najzdrowszym, o ile się ma pragnienie, jest woda, do której można dodać nieco soku owocowego. Nigdy nie używać napojów trujących a wiec alkoholu, czy to będzie pod postacią piwa czyteż wina lub wódki.

Jest rzeczą nie do pomyślenia, żeby ludzie obdarzeni rozumem, uodporniali się przeciw tej truciźnie i twierdzili że spożywają używki, pobudzające ich do pracy i dające im siły, gdy ujemne wpływy alkoholu dawno już zostały dowiedzione i ustalone,

Prawda istnieje tylko jedna, a tą jest fakt, że trucizna odurzająca, usypiająca, do wszystkiego złego prowadząca, nie może być jednocześnie pożyteczną. Kiedyż wreszcie prawda ta zwycięży dla dobra zarówno jednostek, jak i ogółu całego, zwłaszcza dla dobra dzisiejszej młodzieży oraz tej, która jeszcze przyjdzie?

Nie alkohol, nie dym tytoniowy i powietrze zepsute rozmaitych spelunek, ale czyste, na otwartej przestrzeni powietrze jest nam potrzebne! Spacery i gry na powietrzu, śpiew, taniec, nastrój wesoły, oddychanie powietrzem, wolnym od kurzu i dymu tytoniowego — oto zasadnicze warunki zdrowia naszego, oto podstawy higjeny wieku, który ma służyć przykładem dla innych, podstawą dla młodzieży która winna zdrowo się rozwijać, z uśmiechem na ustach pracować i przesuwać w najodleglejszą dal starzenie się.

Niechaj więc te rady tak proste, tak łatwe w wykonaniu, tak niewymagające żadnych wysiłków, a dające zabezpieczenie radości z życia wolnego, od wszelkiego rodzaju złych przywar i chorób, znajdą jaknajliczniejszych zwolenników!



Dr. KAROL RYDER Lekarz powiatowy,
i Lekarz naczelny Sejmiku Będzińskiego.

Świętowanie „Dnia Dziecka“ w Stanach Zjednoczonych.

(Ciąg dalszy.)

Organizatorzy tego „Dnia Dziecka“ świadomi, że dom jest fundamentem, a szkoła jednym z najważniejszych filarów, na których wznosi się potężny gmach zdrowia dziecka, jednak starali się rozbudzić zainteresowanie we wszystkich sferach społeczeństwa i wzbudzić świadomość ogólnej odpowiedzialności w sprawach zdrowotnych. — Dlatego, jak zaznaczono było wyżej, wciągnięto do współpracy kogo się tylko dało.

Bardzo popularna osobistość Szef Państwowego Biura Opieki nad Dzieckiem w Stanach Zjednoczonych napisał specjalny artykuł o zdrowiu dziecka, który był oddany do Syndykatu prasowego. — Za pośrednictwem tego Syndykatu artykuł ten rozszedł się po całym kraju. — Szef Biura Ekonomji Domowej przy Ministerstwie Rolnictwa, które w Stanach Zjednoczonych ma nadzór nad wszystkimi artykułami spożywczemi, również napisał szereg artykułów, w których podkreślał wielką doniosłość właściwego odżywiania dla rosnących dzieci, wykazując jednocześnie ścisły związek pomiędzy właściwem odżywianiem a pracą szkolną. — I te artykuły, zarówno jak i jeszcze inne, napisane przez rozmaitych wybitniejszych pracowników tegoż Ministerstwa, były rownież przez Syndykat puszczane na cały kraj.

Oprócz tego komunikat o doniosłości znaczenia i celu tego „Dnia Dziecka“ był rozesłany z urzędu do 4500 funkcjonarjuszy, pracujących w 2500 powiatach na rozmaitych stanowiskach poza centralą. — Naturalnie ci ludzie stawali się ośrodkami i uświadomionymi współpracownikami całej tej organizacji.

Generalna Federacja Klubów Kobiecych — organizacja o nadzwyczajnem rozgałęzieniu, zwróciła się do wszystkich swych stanowych oddziałów z apelem do współdziałania z akcją „Dnia Dziecka“, te zaś wezwały prezeski tysięcy lokalnych klubów w miastach, miasteczkach i wsiach do czynnego poparcia akcji, co też spotkało się z nadzwyczajnym entuzjazmem i w setkach miejscowości Panie te stawały na czele całej akcji.

Amerykański Czerwony Krzyż dał do dyspozycji swój „Kurjer“ i inne swe tygodniki, poświęcając treść ich omawianej sprawie. — Szczególniej Młodzieńczy Czerwony Krzyż, który liczy przeszło 3 miljony członków z pośród dzieci szkolnych, był szczególniej odpowiednim aby zainteresować dzieci z zasadami higjeny

i prawidłowego życia. Ogólnokrajowe Towarzystwo Nauczycielsko - Rodzicielskie, posiadające 12 tys. ośrodków w kraju, postanowiło na swych posiedzeniach w tym miesiącu poruszyć wyłącznie sprawy zdrowia dziecka, jak również wydawany przez nie miesięcznik został zapełniony treścią, związaną z tym obchodem.

Ogólno Krajowe Towarzystwo Walki z gruźlicą użyło wszystkich dostępnych środków żywego i drukowanego słowa. — Prezes jednego z Towarzystw Walki z gruźlicą w Stolicy Państwa, wypowiedział mowę „O lepszem zdrowiu dla naszych dzieci“ przez radjo, która została przejętą przez wszystkie większe stacje radjowe w Stanach Zjednoczonych i powtórzoną po całym kraju. — Ażeby wywołać zainteresowanie wśród dzieci dla wysłuchania tej mowy przez radjo Towarzystwo Przeciwgruźlicze zaofiarowało 3 nagrody pieniężne po 5 dolarów każda, za najlepsze streszczenie, usłyszanego przez radjo, przemówienia. — Do konkursu mogły przystąpić dzieci tylko w wieku poniżej 16-tu lat i to tylko takie, które w ciągu roku stosowały się do prawideł zdrowotnych, wymaganych przez klasowe Kluby Zdrowia, organizowane w wielu szkołach. — Inne Towarzystwo Przeciwgruźlicze w jednem mieście rozesłało i rozwiesiło tysiąc plakatów, zapomocą których zwracało uwagę na przepisy, zabraniające plucia na ulicach, miejscowe teatry wyświetlały pomiędzy obrazami przeźrocza, dobitnie wykazujące niebezpieczeństwo plucia.

Jeszcze inne podobne wezwania były umieszczane za inicjatywą tych Towarzystw na kopertach, zawierających wypłaty w wielu olbrzymich zakładach przemysłowych.

Amerykański Legjon, który, krótko przed tym dniem, rozpoczął olbrzymią akcję opieki nad swymi członkami, poświęcił część swego kapitału na to przeznaczonego, w wysokości 5 miljonów dolarów, na pomoc w przeprowadzaniu „Dnia Dziecka“, twierdząc, że „Połączony front dla zdrowia dziecka — oto czego Ameryce brak dziś“. — Właśnie ten „Dzień Dziecka“ uważali za drugi zew Sztandaru Amerykańskiego po pierwszym, którym było wezwanie ich pod broń w czasie wielkiej wojny światowej. — Instytut badający sposób przedłużenia okresu życia umieścił płatne ogłoszenie na całej stronicy w najpoczytniejszem piśmie, którego treścią były wiadomości, konieczne dla utrzymania zdrowia dziecka. — W ich miesięczniku „Jak żyć“ akcentowali konieczność perjodycznego badania zdrowia każdego człowieka, proponując 1-go maja, jako dzień dla badania zdrowia dziecka. — Oprócz tego zakupili około 20 tys. krótkich pouczeń o zdrowiu i rozesłali je ludziom bezpłatnie.

Ogólnokrajowe Towarzystwo nad dzieckiem, oprócz sprzedaży 7 tys. specjalnych plakatów poświęconych temu dniu, rozesłali moc ich bezpłatnie, a oprócz tego wysłali nieskończoną ilość listów zredagowanych, stosownie do świętowanego dnia do szkół, bibljotek, organizacji zdrowotnych i wielu innych instytucji.

Oprócz powyższego w niektórych miejscach przez różne organizacje i instytucje, zajmujące się tym dniem, były przeprowadzone specjalne statystyczne badania w kierunku stwierdzenia faktycznego stanu zdrowotnego dziatwy w danej miejscowości.

Dane te mają posłużyć za podstawę do dalszej działalności w kierunku podniesienia stanu zdrowotnego dzieci.

Prawie wszędzie były urządzane specjalne przychodnie, w których równolegle z istniejącemi już przychodniami, dokonywano przeglądu lekarskiego niemowląt. — Wyżej opisanemi sposobami werbowano jaknajwiększą ilość matek. Nietylko dokonywano ogólnego przeglądu, ale urządzano specjalne przychodnie dla prześwietlania klatki piersiowej, szczególniej dzieci w wieku przedszkolnym. — Zmobilizowani dentyści przeprowadzali badania jamy ustnej i zębów. — Pochody z dzieci często w kostjumach, alegorycznie wyobrażających zasady higjeny, też służyły jako czynnik propagandy zdrowia dziecka.

Gry sceniczne z udziałem samych dzieci, których osoby działające były przeważnie jakieś produkty spożywcze, a temat jakaś zasada zdrowia, był ulubionym momentem tego dnia w wielu miejscach.

Zawody gimnastyczne dzieci, konkursy, rozstrzygające o najprawidłowiej chowanem i najlepiej rozwiniętem dziecku, z nagrodą dla zwycięzcy — były częścią programu dnia jeszcze w innych miejscach.

Nie leniono się nawet w niektórych miejscowościach chodzić od domu do domu, wyszukiwać niemowlęta i zabierać je do wspomnianych przychodni w celu dokonania ich oględzin lekarskich. — Samo przez się rozumie się, że nie kończyło się na samych oględzinach, ale wszelkie, znajdywane podczas badania, usterki starano się wykazywać rodzicom i wpływać na nich, aby się starali usunąć je własnym przemysłem, albo je usuwano zaraz w tych przychodniach bezpłatnie, o ile stan rodziców tego wymagał.

Zasadą bowiem organizatorów, którzy wydali nawet specjalną broszurkę, zawierającą szemat organizacji tego dnia, było urządzać wszystko możliwie bez kosztów, obracając zdobywane fundusze lepiej na wyleczenie tego, co się stwierdzi podczas badań.

W ten sposób, prócz leczenia zębów, o których wspomniałem, zostało dokonanych bez liku bezpłatnych operacji usunięcia powiększonych migdałów, jak również zakupiono i rozdano dużą ilość okularów dla dzieci, u których stwierdzono nienormalności w wzroku i t. d.

Niezapomniano również i o dzieciach, leżących w szpitalach i w zakładach zamkniętych. Posiadacze samochodów ofiarowali je dla wywiezienia uzdrowieńców na spacer. — Wreszcie przynoszono do zakładów i szpitali koszyczki z kwiatkami, łakociami i upominkami.

Bodaj najciekawszy dla nas jest udział, jaki brały w tym całym dniu, sklepy mniejsze i większe, przedsiębiorstwa handlowe i przemysłowe.

Hoover, otrzymawszy program opisywanego „Drugiego Dnia Dziecka", z którego się dowiedział o udziale w akcji również i sfer handlowych, napisał, że nie dziwi się, że oprócz zainteresowania pomiędzy rodzicami, nauczycielstwem, stanem lekarskim i działaczami na polu zdrowia pozyskano i czynne współdziałanie jednostek handlowych, przemysłowców, towarzystw ubezpieczeniowych i t. p.

„Grupy te, oddadzą wysoką zasługę społeczeństwu i zdobędą sobie uznanie społeczeństwa, dając do dyspozycji swoje zorganizowane placówki, jako ośrodki, z których można będzie rozdawać wiadomości o zdrowiu dziecka". — Naturalnie, że zrobiło to jednocześnie reklamę i dla tych przedsiębiorstw, ale reklamę zdrową, która nikomu szkody nie przynosi. — Przytoczę tylko kilka przykładów, które zilustrują ten rodzaj akcji.

A więc rozdawanie, przeważnie bezpłatnie, klijenteli, odwiedzającej sklepy, popularnych broszurek z pouczeniami czy to dla kobiety, mającej zostać matką, jak się ma zachować, czy dla kobiety, będącej już matką, jak obchodzić się z niemowlęciem lub starszym dzieckiem.

Urządzenie w tych wielkich sklepach, tak zwanych „domach towarowych", przychodni, w których specjalnie zaangażowani lekarze i personal pomocniczy, dokonywali badań dzieci, nietylko klijenteli, ale każdej matki, która się z dzieckiem zgłosiła. A jakim się to cieszyło powodzeniem, dowodzi list jednej firmy, która pisze, że już na trzeci dzień musieli przeznaczony lokal na przychodnię rozszerzyć, a ilość ośmiu lekarzy z ośmiu asystentami i ośmioma pielęgniarkami, do ważenia dzieci powiększyć do 15-tu lekarzy z 15-asystentami i 18-ma pielęgniarkami. Dzięki temu w ciągu 5-ciu dni dokonano badań 2134 dzieci, przyczem niemniejsza ilość matek otrzymała karty z odnotowaniem danych o stanie dziecka, które miała zachować do przyszłego roku, w celu porównania zaszłych zmian; pouczenia od lekarzy o sposobie pielęgnowania dziecka i moc broszurek do zabrania ze sobą.

Inne jeszcze przedsiębiorstwa handlowe urządzały publiczne wykłady dla szerokich mas, zapraszając na lektorów najwybitniejszych lekarzy, a często też puszczając taki wykład przez radjo w świat.

Niektóre z przedsiębiorstw, o ile nie urządzały same nic, pozwalały, wymienionym już kilka razy w tym artykule organizacjom zdrowotnym i pokrewnym, urządzać w różnych miejscach swoich sklepów kioski, w których wykwalifikowany personal demonstrował rzeczy i przedmioty związane z higjeną dziecka, dawał wyjaśnienia i pouczenia i rozdawał broszury.

Towarzystwa Ubezpieczeniowe, z których największe bo obejmujące 22 miljony ubezpieczonych, mające centralne biuro w jednym z drapaczy nieba w Nowym Yorku, a zatrudniający w nim 8 tys. pracowników, umieściło płatne ogłoszenie, na całej stronicy 22 amerykańskich miesięczników ilustrowanych, które mają w przybliżeniu 16 miljonów cyrkulacji, a 50 miljonów czytelników, a którego treść odpowiadała znaczeniu „Dnia Dziecka".

Najpopularniejszym bodaj zjawiskiem było urządzanie wystaw sklepowych. — Okna wystawowe były pełne, zależnie od tego, czem dany sklep handlował, rzeczy i przedmiotów, związanych z przyjściem na świat dziecka, jego życiem, ubraniem, zabawkami, odżywianiem, zdrowiem i t. p.

Nawet firmy, które zdawałoby się nie mają bezpośredniego związku z omawianą sprawą, starały się w ten czy inny sposób zaakcentować chęć poparcia akcji, a więc rozwieszano plakaty odpowiedniej treści na wozach, rozwożących czy to pieczywo, czy to lód lub inne produkty spożywcze,

Mleczarnie, dostarczające mleko w butelkach,

umieszczały na butelkach odpowiedni napis, przypominający ten dzień.

Olbrzymia firma, sprzedająca mydło, umieściła tego dnia ogłoszenie swe, którego treścią było znaczenie czystości dla dzieci w 214 gazetach o cyrkulacji 13,500.000. — Nawet w pralni mechanicznej, odsyłającej tego dnia bieliznę do domów, dołączano jakieś pouczenie o zdrowiu dziecka, i jedna z nich podaje, że wysłała tego dnia 125 tys. takich pouczeń.

Związek pralni chemicznych rozesłał 2 tys. zaofiarowań przyjęcia do bezpłatnego oczyszczania ubranek biednych dzieci, wyjaśniając jednocześnie znaczenie tego czyszczenia dla zapobiegania chorobom zakaźnym.

Przykładów tych możnaby było mnożyć bez liku, lecz przypuszczam, że to streszczenie potrafi do pewnego stopnia zobrazować czytelnikom, jak Stany Zjednoczone świętują 1-go maja, jako „Dzień Dziecka".



Dr. JÓZEF BRATTER — LWÓW.

O zapobieganiu chorobom zakaźnym.

Ludzkość różnemi kroczy drogami we walce o zdrowie. Różne są też czynniki zagrażające najcenniejszemu naszemu skarbowi. Najgroźniejszym z nich jest bez wątpienia świat bakteryjny.

Napewno przyjdzie czas, kiedy nie będzie chorób zakaźnych. Może genjusz ludzki potrafi kiedyś zniszczyć wszelkie bakterje lub uodpornić siebie względem nich. A różne są sposoby walki; można wroga zniszczyć, lub przynajmniej osłabić; można uczynić siebie niezwyciężonym, lub przynajmniej nie łatwo dającym się pokonać przeciwnikiem. Dziś musimy narazie dążyć do postawienia barjery między sobą a drobnoustrojami (bakterjami), uniemożliwiając, względnie utrudniając zakażenie.

Jest faktem niezaprzeczonym, że im dalej od chorego, tem trudniej się zakazić. Toteż wcale nie są bohaterami ci, którzy się nie boją chorych; i wcale nie popełniają szlachetnych uczynków ci, którzy zakaźnie chorych odwiedzają. Wolno im wprawdzie wmawiać sobie prawo narażania swej osoby, ale też tylko swej osoby! Nie wolno im jednak przenosić innym choroby zakaźnej, co czynią mimo woli i mimo nierzeczowej ostrożności, polegającej na zwilżeniu rąk sublimatem czy lysolem, w naiwnem przekonaniu, że w ten sposób zabijają bakterje. Więc bezwzględna izolacja zakaźnie chorych jest dziś pierwszym i najważniejszym nakazem w zapobieganiu epidemjom.

Są jednak zakaźnie chorzy, co do których, chociażby ze względów społecznych, nakazu owego w pełni zrealizować nie można. Nie można wszystkich suchotników zamknąć w sanatorjach gruźliczych — coby chorym i zdrowym wyszło na korzyść — z tej prostej przyczyny, że nie mamy takich zakładów. Tu może jednak dużo zdziałać oświata. Lud powinien wiedzieć, że gruźlicę przenosi się głównie przez plwocinę i kaszel; więc chorzy powinni pluć i kaszleć przynajmniej do chustek — jeśli już nie do spluwaczek kieszonkowych — a nie, jak to często bywa, na podłogi w lokalach publicznych, tramwajach, no i w domu. Nie można koło każdego gruźlika postawić posterunkowego, któryby mu

nie pozwalał pluć na podłogę; ale można nieuświadomionemu choremu zwrócić na to uwagę w sposób grzeczny i subtelny, tak jednak, by nie odczuwał swej choroby jako hańbę i upokorzenie.

Są ludzie mający manję całowania dzieci. Taki całujący pan, czy pani wyobraża sobie, że robi przyjemność i łaskę rodzicom miłych brzdąców. A za te objawy nieproszonej czułości płacą maleństwa zapaleniami gardła, dyfterją, grypą, zapaleniem opon mózgowych, które to choroby niezawsze przebiegają pomyślnie.

Więc obowiązkiem jest nietylko rodziców, ale wszystkich uświadomionych ludzi zapobiegać nieszczerym i szczerym oblizywaniom dzieci; a mądrzejszym już dzieciakom należy wpajać zasadę nie pozwalania się całować.

Są ludzie, którzy nie brzydzą się najgorszym nawet brudem; a co gorsze, ludzie ci mają często manję niepotrzebnego dotykania się wszystkiego, co zobaczą. I jeśli osobnik taki wyładowuje swą namiętność przypadkowo w sklepie spożywczym, łatwo może się stać powodem niejednego nieszczęścia, przenosząc na artykuły żywnościowe nieraz tyfus brzuszny, czy czerwonkę. Dlatego też powinno w sklepach być powszechnie obowiązującą dewizą: nie dotykać artykułów spożywczych!

O roli owadów w przenoszeniu chorób zakaźnych pisał w uprzednim zeszycie Dr. A. Fruchtmann — więc na tem miejscu stwierdzę tylko fakt, że naród nie znający wszy, nie zna też tyfusu plamistego.

Rzuciłem tu kilka haseł, pouczających wystrzegania się chorób zakaźnych. Zbieram je krótko:

1. Im dalej od zakażonego, tem trudniej się zakazić.

2. Pluć i kaszleć do chusteczki.

3. Nie całować dzieci.

4. Nie dotykać artykułów spożywczych.

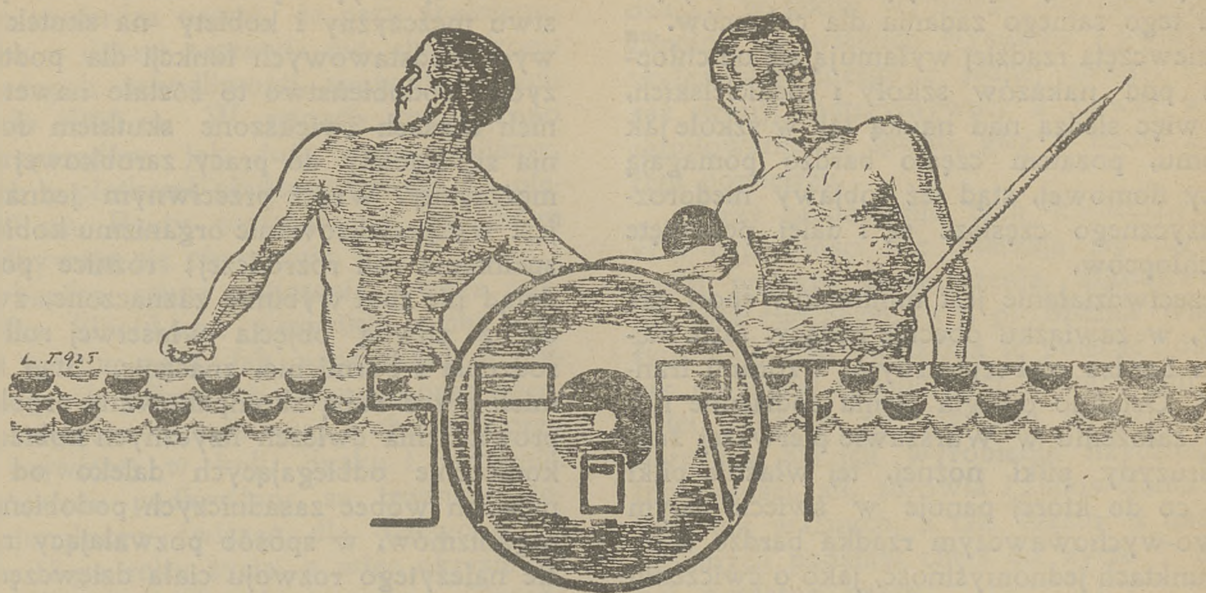
5. Tępić owady, przenoszące choroby zakaźne.

Widzimy, że są to bardzo proste i bez trudu dające się realizować prawidła. A przecie niejedno życie ludzkie padło ofiarą nieprzestrzegania tych elementarnych zasad higjeny.



Od Redakcji.

Szanownych P. T. Prenumeratorów zalegających z przedpłatą uprzejmie prosimy o łaskawe wpłacenie prenumeraty.



Dr. WŁADYSŁAW FUCHS-DYBOWSKI — LWÓW.

O rozwoju i ćwiczeniach fizycznych kobiet.

Lwowska pracownia sportowo - lekarska, stworzona dzięki współpracy Towarzystwa Higjenicznego, Zakładu Patologji Uniwersytetu Jana Kazimierza i władz sanitarnych wojskowych przeprowadziła wśród młodzieży żeńskiej szereg badań, mających na celu skontrolowanie jej rozwoju fizycznego i wpływu ćwiczeń. Cyfry te jednak obejmują dopiero parę setek, nie uprawniają więc jeszcze do wysnuwania dalszych z nich wniosków. Mają dopiero wartość orjentacyjną, i stanowić winny pobudkę do dalszej pracy, w tym dziale bardzo potrzebnej. Dotychczasowe wyniki zdają się nam wskazywać — przynajmniej dla młodzieży lwowskiej — na ogromny, a niestety wielce niekorzystny wpływ dwóch czynników. Pierwszym z nich jest zmiana warunków życiowych skutkiem biedy i przejść wojennych, w dalszym zaś ciągu zubożenia powojennego ogólnego i znacznego obniżenia wymagań życiowych, drugim zaś jest zbiór przesądów najrozmaitszego rodzaju, uniemożliwiający dziewczętom naszym od 16 lat mniejwięcej w górę dostateczne oddawanie się zabawom i grom ruchowym na wolnem powietrzu. To też wyniki badań wśród dziewcząt były dla badających niemiłą niespodzianką.

Nie posiadamy, skutkiem braku statystyk tego rodzaju obejmujących całą młodzież polską, męską i żeńską, dokładnego wyobrażenia, jak powinien wyglądać normalny rozwój fizyczny chłopca czy dziewczęcia i jego stosunek do wieku. Cyfry niemieckie, francuskie, skandynawskie, angielskie, nie odpowiadają naszym; różnice są zbyt wielkie. Porównania nie możemy przeprowadzić; prędzej już możemy użyć dla tych celów cyfr amerykańskich. Jeśli zadamy sobie tyle trudu i porównamy n. p. cyfry, osiągnięte podczas badań w Delatynie i we Lwowie z tablicami przeciętnych pomiarów szkół filadelfskich w Ameryce, to ujrzymy, że młodzież nasza męska pozostaje w swym rozwoju fizycznym o 1 do 2, a czasem nawet 3 lat, za swym rówieśnikiem amerykańskim. Tak przedstawiają się wyniki dla chłopców; jeśli przejdziemy do badań, dokonywanych wśród dziewcząt. to sprawa jest już znacznie trudniejszą. Cyfry, któremi rozporządzamy są jeszcze zbyt małe, by módz obliczać różnego rodzaju przeciętne. Spodziewać się należało — wedle doświadczeń innych narodów — wśród których jednak nie spotykamy się prawie nigdzie z takiem zaniedbaniem wychowania fizycznego kobiecego jak w Polsce — że wyniki młodzieży żeńskiej czy pod względem rozmaitych wyczynów czy też pomiarów antropometrycznych będą o 25 do 30% gorsze od młodzieży męskiej. Rzeczywistość dała jednak obraz znacznie gorszy, nie dający się nawet ująć cyfrowo. Znaczna większość dziewcząt badanych nie odpowiadała zupełnie swemu wiekowi, zdarzały się całe popołudnia, w czasie których na 10 dziewcząt badanych znajdowano 2 do 3 o prostych kręgosłupach. Wszystkie inne wykazywały skrzywienia różnych stopni, opuszczenia łopatki, nierównomierność siągu rąk w górę. Rozumie się, że także cały stan fizyczny oraz wyczyny odpowiadały tym spostrzeżeniom.

Potrzeba popierania rozwoju fizycznego

dziewcząt jest więc sprawą jeszcze bardziej palącą od tego samego zadania dla chłopców.

Dziewczęta rzadziej wyłamują się od chłopców z pod nakazów szkoły i rodzicielskich, więcej więc siedzą nad nauką tak w szkole jak i w domu, pozatem często bardzo pomagają w pracy domowej, stąd też objawy niedorozwoju fizycznego częstsze są i dalej posunięte niż u chłopców.

Przeciwdziałanie jest minimalne, sport zaś kobiecy, w zawiązku obecnie będący, idzie niestety za bardzo niebezpiecznymi wzorami francuskimi. Ostatnio obiegła pisma codzienne notatka o założeniu w Warszawie pierwszej żeńskiej drużyny piłki nożnej, tej właśnie piłki nożnej, co do której panuje w świecie całym sportowo-wychowawczym rzadka bardzo w innych punktach jednomyślność, jako o ćwiczeniu dla kobiet zupełnie nieodpowiedniem. Ponieważ doświadczenie polskie w sporcie kobiecym jest jeszcze bardzo malutkiem, przeto przypatrzmy się bliżej, jak wygląda ta sprawa w ojczyźnie wszelkich sportów, za jaką uchodzi Anglia.

Na kongresie praskim przedłożyła Angielka S. Elliot-Lynn, komunikaty W. A. A. A. of England (Amatorski Atletyczny Związek Kobiecy Angielski). Ponieważ stanowisko angielskie spotkało się z dużem uznaniem wszechstronnem, a polega na długoletniem doświadczeniu, przeto warto się będzie z niem zapoznać.

Związek ten zrzesza wszystkie kluby kobiece czy Sekcje, uprawiające ćwiczenia atletyczne (wedle naszych nazw lekkoatletyczne) na boiskach i bieżniach Anglii, pozostając zresztą w ścisłym związku ze Związkami dla gier piłkowych jak hockey, Lacrosse, piłka koszykowa i tennis, oraz Związkami dla pływania i gimnastyki. Warunki ćwiczeń, a zwłaszcza zawodów, są bardzo szczegółowo kontrolowane przez Komitet, składający się z pań inspektorek zdrowia kobiecego, czynnych lekkoatletek, kierowników wychowania fizycznego, masażystów oraz kobiety-lekarza. Związek istnieje od roku 1922 i przez cały czas swego istnienia nie zanotował ani jednego wypadku zaszkodzenia zdrowiu na zawodach przez siebie kontrolowanych. Piłka nożna, przeciąganie liny, skok o tyczce, używanie kuli cięższej niż 3 klg 628 gr. i dysku ponad 1 klg są wzbronione, jak również biegi płaskie na dystanse dłuższe niż $^1/_2$ mili angielskiej (około 800 m). Biegi na przełaj uznawane są jedynie jako ćwiczenie towarzyskie, niedozwolone jednak jako zawody.

Widzimy więc, że praktyka Związku angielskiego idzie po mocno odmiennych linjach od poczynań naszych niewiast sportowych. Czem tłómaczą Anglicy i Angielki swe postępowanie?

Rozpatrują wprzód zasadnicze podobieństwo mężczyzny i kobiety na skutek jednakowych podstawowych funkcji dla podtrzymania życia; podobieństwo to zostało nawet w ostatnich czasach zwiększone skutkiem dostosowania się kobiety do pracy zarobkowej na wzór mężczyzny. Wręcz przeciwnym jednak rysem jest wyspecjalizowanie organizmu kobiecego dla spełniania roli rozrodczej; różnice poprzednie, dotąd nie zbyt wybitnie zaznaczone, zwiększają się z chwilą objęcia właściwej roli kobiecej rodzenia i karmienia, znacznie. Stąd będziemy mieli przed sobą skomplikowany problem przeprowadzenia ćwiczeń fizycznych kobiecych, niekoniecznie odbiegających daleko od ćwiczeń męskich wobec zasadniczych podobieństw obu organizmów, w sposób pozwalający na zdobycie należytego rozwoju ciała dziewczęcego.

Wszelkie jednak ćwiczenia, mogące uszkodzić lub osłabić ciało kobiece w jego tak ważnych dla ludzkości funkcjach rodzicielki muszą być zupełnie wyłączone. Stąd to zachodzi potrzeba szukania złotego środka, takiego umiaru ćwiczeń, by wyłączyć sporty o dużym wysiłku i natężeniu takiem, że mogą uszkodzić delikatniejszą strukturę ciała kobiecego, a z drugiej strony nie popaść w przeciwieństwo drugie: ćwiczeń jedynie rozrywkowych, w których natężenie pracy mięśniowej jest zbyt słabem, by stanowiło dla ciała dostateczny bodziec rozwojowy.

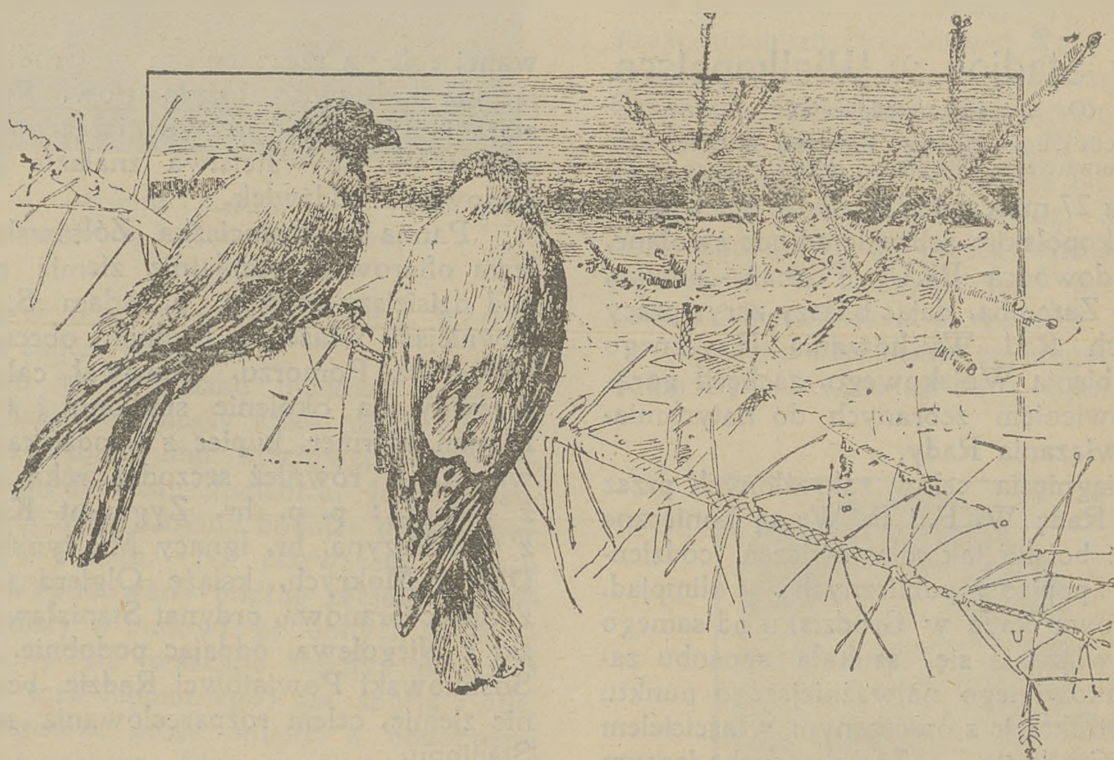
Przechodząc do oceny praktycznej ćwiczeń podaje referentka kilka przykładów, stawiając wytrzymałość i siły kobiece na równi $^3/_4$ męskich,

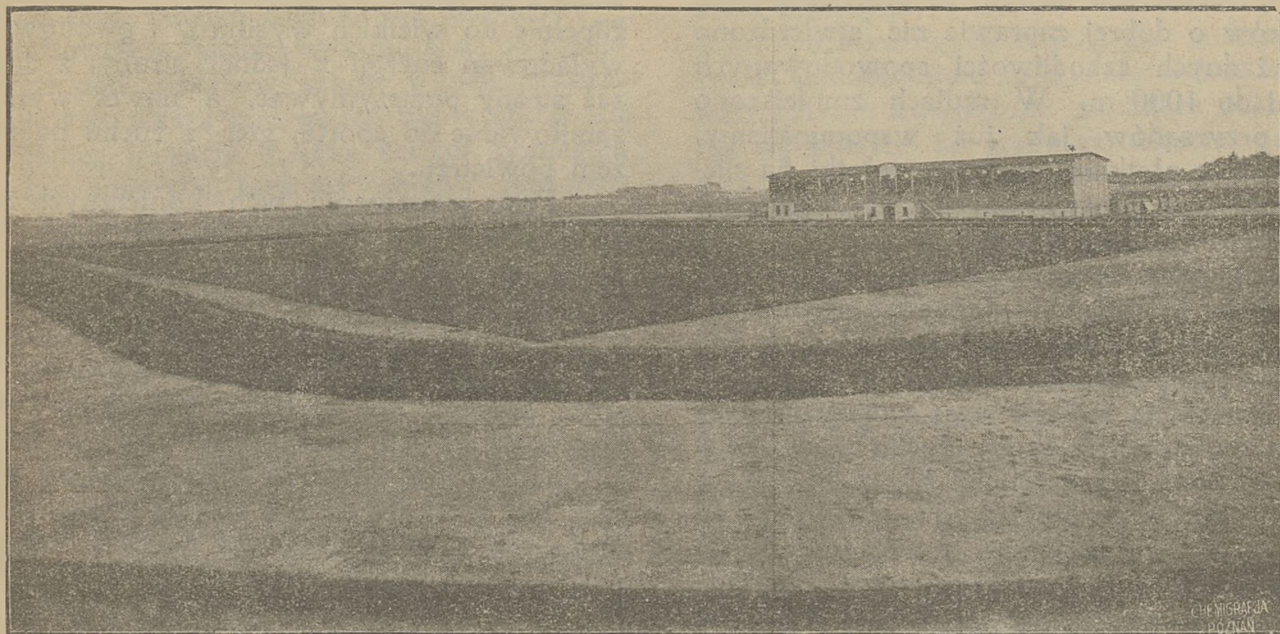
Zgadza się to prawie zupełnie n. p. w skoku w wyż, także w niektórych innych ćwiczeniach lekkoatletycznych. W grach potępia autorka wszystkie te, w których używa się anormalnie ciężkich przyborów, umieszczanych na kończynach, jak piłka nożna z jej ciężkimi butami, a także wszystkie te, które wprowadzają i dopuszczają atakowanie przeciwnika ciałem, n. p. piłka nożna i rugby i t. p. W biegach, uważanych za ćwiczenie doskonałe, zastrzeżenia wzbudzają jedynie częste ćwiczenia startów na krótkie mety, jako rzeczy bardzo wytężającej oraz wysiłki końcowe przed metą, o ile się zbyt często, a zwłaszcza w zawodach powtarzają. Częste i długotrwałe wysiłki w biegach uważane są za szkodliwe ze względu na dłuższy okres czasu, potrzebny kobiecie do odpoczynku oraz ze względu na możliwość skostnienia niektórych stawów miednicowych, które w czasie ciąży i porodu winny być elastyczne i podatne. Jako górną granicę biegów poleca 300 yardów, nie przesądzając jednak sprawy biegów dalszych w razie dostatecznej

zaprawy; stwierdza nawet, że przy spełnieniu warunków o dobrej zaprawie nie stwierdzono nigdy żadnych szkodliwości spowodowanych biegami do 1000 m. W rzutach zmniejszono wagę przyrządów jak już wspominaliśmy, w biegach z płotkami obniżono płotki na niecałych 80 cm. Rzuty wszystkie z wyjątkiem dysku odbywają się oburęcznie.

Za bardzo cenne ćwiczenia uważa referentka Mss. Elliot-Lynn wszystkie ruchy wyciągające ręce w górę, jak naprzykład w boiskowych grach piłkowych ręcznych oraz intenzywne przegięcia tułowia wraz z obrotami przy rzutach, najwięcej w kuli, dysku i oszczepie. W zakończeniu podkreślone są trudności doboru racjonalnego ćwiczeń dla dziewcząt od 14-go do 18.go roku życia, a więc okresie dla ciała kobiecego bardzo krytycznym. Zasadą w tym czasie winny być ćwiczenia tego rodzaju i w takim wymiarze, aby nie dopuszczać zupełnie do wielkich wysiłków i gwałtownych wyładowań energji z jednej strony, z drugiej zaś strony podtrzymywać, a nawet wyrabiać zamiłowanie do sportu, gier i ruchu na świeżem powietrzu.

Przy zachowaniu tych koniecznych środków ostrożności nie zdarzają się nigdy wypadki przykre przemęczenia, szkodliwości dla zdrowia ćwiczących i t. p. Można więc z całym spokojem ćwiczenia te polecać i dać niemi jak najwięcej sposobności dziewczętom do wesołej zabawy na świeżem powietrzu z dużą korzyścią dla ich wyrobienia fizycznego, wytrzymałości, sił, zdrowia i zadowolenia z życia, tych tak ważnych, a tak często u nas niedocenianych podstaw chęci do życia i energicznej, wydatne pracy.





Stadjon w Grodzisku — Widok ogólny.

Pierwszy Stadjon w Wielkopolsce.

(Od naszego korespondenta).

Stadjon w Grodzisku — Inicjatywa i budowa — Uroczyste otwarcie — Olimpjada i popisy.

W dniu 27 marca 1923 odbyło się w Grodzisku Wielkopolskim zebranie ad hoc zwołane, na którem dowódca PKU. Poznań - powiat, ppułkownik Zaremba, dając bliższy zarys pracy Powiatowych Rad Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, zachęcił gorącem przemówieniem zebranych do natychmiastowego zawiązania Rady.

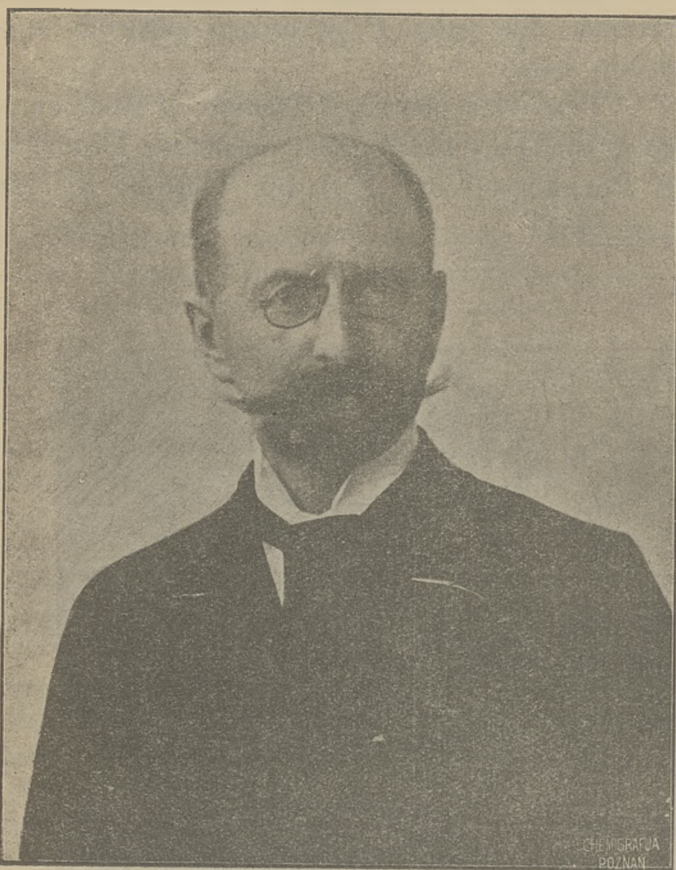
Do osiągnięcia celów zakreślonych przez Powiatową Radę W. F. i P. W. są konieczne odpowiednie boiska tak dla ćwiczeń codziennych, jak i popisów publicznych — olimpjad.

Powiatowa Rada w Grodzisku od samego początku zawiązania się, szukała sposobu zaradzenia brakowi tego najważniejszego punktu oparcia. Pertraktacje z ówczesnym właścicielem majętności Grodzisk — Zamek, wchodzącym jedynie w rachubę, nawiązane z początkiem marca 1923 r. dały wynik negatywny. W maju 1923 przybył do włości, położonych w tutejszym powiecie, b. minister spraw wojskowych, gen. Kazimierz Sosnkowski. Powiatowa Rada zwróciła się w osobach przewodniczącego starosty Czochrona i ks. posła prob. Styczyńskiego do wyżej wymienionego o poradę i pomoc. Hojnym darem, ofiarowaniem 30 mórg ziemi podmiejskiej w Opalenicy, usunął p. generał tę zaporę i tem samem położył kamień węgielny pod dzisiejszy stadjon, uznając celowość budowy stadjonu w mieście powiatowem, zezwolił równocześnie na rozsprzedanie ofiarowanej roli na rzecz boiska w Grodzisku. Mając już podstawę, złożyła Pow. Rada dalsze starania w ręce przewodniczącego. Odezwa starosty do obywatelstwa znalazła godny naśladowania oddźwięk.

Panna hr. Franciszka Żółtowska z Grąblewa ofiarowała bezpłatnie ziemię podmiejską pod dzisiejszy stadjon, p. Adam Szczerbiński, dawniejszy właściciel Rudnik, obecnie w Unisławiu na Pomorzu, ofiarował cały materjał drzewny na okolenie stadjonu i trybunę. P. Marjan Stermer, kupiec z Grodziska, 200 cntr. wapna. Z również szczodrą ręką pospieszyli z pomocą: p. p. hr. Zygmunt Kurnatowski z Gościeszyna, hr. Ignacy Mielżyński z Iwna - Daków Mokrych, książę Olgierd Czartoryski z Sielec-Granowa, ordynat Stanisław Niegolewski z Niegolewa, oddając podobnie, jak p. gen. Sosnkowski Powiatowej Radzie bezinteresownie ziemię, celem rozparcelowania na korzyść Stadjonu.

Techniczne wyszkolenie towarzystw sportowych spoczywało i leży dotąd w ręku kapitana Piątkowskiego. Oddał się on z całem zamiłowaniem i poświęceniem swym obowiązkom i jemu należy przypisać odznaczenia związków Grodziskiego powiatu, które w dniu Święta Przysposobienia Wojskowego DOK. VII. 8 grudnia 1924 r. w Poznaniu zdobyły kilkakrotnie pierwsze miejsca.

Cześć Wam, szlachetni ofiarodawcy, którzy w zrozumieniu doniosłości sprawy, jaką jest wychowanie przyszłego obywatela-żołnierza, stworzyliście tę placówkę, na której młodzież nasza, hartując ducha i ciało pod okiem do-



Starosta Czochron
Współtwórca Stadjonu Grodziskiego.

świadczonych mężów, utworzy hufiec, którego nie złamie żaden wróg.

Stadjon w Grodzisku obejmuje teren ca 15 mórg ziemi — odległy kilka minut od miasta — przy torze linji kolejowej Wolsztyn-Poznań wzgl. Kościan-Opalenica. Jest on drugim najlepiej urządzonym i bodajże drugim największym w Polsce. (Na pierwszem miejscu Lwów). Wybudowany podług projektów znanego specjalisty w budowie podobnych boisk — a zaopatrzony we wszelkie tereny, akcesorja (nie brak i toru hippicznego) dla sportu i atletyki, konkurować może śmiało z podobnemi boiskami za granicą. Plac grodziski zawiera: bieżnię, tor hippiczny, plac treningowy, dwa korty tenisowe, boisko footbalowe, basen (40×10 mtr) kąpielowy, w najkrótszym czasie wybudowana zostanie kręgielnia podziemna, a także strzelnica. Trybuna pomieścić może ca 1000 osób, tuż pod nią sala wykładowa, szatnie, pokój sędziowski i restauracja. Całość robi imponujące wrażenie.

Poświęcenie i otwarcie Stadjonu grodziskiego odbyło się bardzo uroczyście. Przedwstępne ćwiczenia i pokazy stowarzyszeń wojskowo-wychowawczych rozpoczęto w sobotę, a to z racji niemożliwości wykonania całego programu w dzień otwarcia. Miasto bogato udekorowane w zieleń, transparenty i festony. Imieniem miasta powitał na dworcu p. burmistrz Ginter przybywające stowarzyszenia i zawodników — którzy w liczbie 3000 osób tłumnie z wszystkich stron na uroczystość przybyli. Wspaniały pochód przy dźwiękach 2 orkiestr dąży do prastarej fary na nabożeństwo, by dzień ten tak wiekopomny rozpocząć z Bogiem. Stosowne pienia wykonuje znane Koło śpiewackie „Harmonja“ w Grodzisku pod batutą swego dyrygenta, dyrektora Leona Majkowskiego.

Po ukończeniu nabożeństwa korowód towarzystw pospieszył w pochodzie na Stadjon.

Otwarcia i poświęcenia boiska grodziskiego dokonał ks. kanonik i poseł na Sejm Tadeusz Styczyński. Wśród niemilknących wiwatów i okrzyków wzniesiono sztandary narodowe na dwu masztach boiska, łopoczą one wesoło i dumnie, dając tem z pobliża czychającym wrogom widomy znak, że tutaj, na kresach zachodnich Rzeczypospolitej wierna czuwa straż. Imieniem Powiatowej Rady Wojsk. Fizycznej przemawiał przewodniczący, starosta Czochron, dziękując raz jeszcze wszystkim ofiarodawcom za tak hojne datki — witając p. gen. Sosnkowskiego, dowódcę DOK. VII. zebranych oraz wszystkich, którzy dobremi chęciami dopomogli do urzeczywistnienia powziętego planu. W dalszym ciągu przemawiał ks. kanonik Styczyński i p. generał Sosnkowski.

Igrzyska olimpijskie zainaugurowała Centralna Szkoła Gimnastyki i Sportu pokazami



Kapitan Piątkowski
oficer instrukcyjny przy P. K U. Poznań-Powiat.
Współtwórca Stadjonu Grodziskiego.

lekkoatletycznemi, III szwadr. 15 pułku ułanów konkursem hippicznym. Rozgrywki międzymiastowe między klubem piłki nożnej „Unja“ II (Poznań) a „Dyskobolją“ (Grodzisk) nie ukończono z powodu zbyt późnej pory. Pod koniec Zw. Podoficerów Rezerwy wykonał ćwiczenia wojenne prowadzone przez por. Chełmickiego, z całem znawstwem nowoczesnej naszej strategji

Bankiet zgromadził w Hotelu p. Jarosza przeszło 200 osób. Przy miłym nastroju spędzono czas.

Tak więc pierwszy Stadjon w Wielkopolsce posiada prowincjonalne miasteczko Grodzisk. A Poznań — cóż? Czy nie wartoby o tem pomyśleć?

H. M.



Zarząd Powiatowej Rady Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w Grodzisku Wielkopolskim.

Z lewej ku prawej stronie: por. Chełmicki — Insp. szkolny Molski — zast. burmistrza Ginter z Grodziska — ks. kanonik i poseł na Sejm Tadeusz Styczyński — Kapitan Piątkowski — Starosta Czochron — Sekr. Wydz. Powiatowego Karol Hoffmann — Dr. Lasociński — por. Mazurkiewicz — Dyr. Jankowski — burmistrz miasta Buku Holand.

Prof. TADEUSZ DRĘGIEWICZ — LWÓW.

Gimnastyka i piękno.

Młodzież dzisiejsza co do swego rozwoju fizycznego i zasobów życiowych przedstawia się bardzo nieszczególnie i pokolenie, które z niej wyrośnie będzie w znacznym stopniu skarlałe. Badania lekarzy szkolnych wykazują, że większa część młodzieży jest niedorozwinięta fizycznie, a nauczyciele stwierdzają, że i duchowo. Zupełnie normalnie rozwiniętych jest wszytkiego jedna trzecia. Rzadko też można zobaczyć młodzieńca o ładnej budowie i wyrobionej postawie. Musimy więc pobudzić całe społeczeństwo do bardzo intenzywnej działalności, aby dać naszej młodzieży możność należytego rozwoju fizycznego przez systematyczne ćwiczenia gimnastyczne, jakoteż przez gry i zabawy ruchowe na boiskach i placach sportowych.

Mówiąc o ćwiczeniach fizycznych, mamy na myśli przedewszystkiem mięśnie, jako organ wszelkich ruchów ciała. Gimnastyka więc oddziaływuje na mięśnie, których harmonijny rozwój wywołuje wrażenie piękna. W niemowlęctwie mięśnie stanowią wszystkiego $^1/_5$ całego ciężaru ciała, u dorosłych natomiast już około 50 proc. przypada na ciężar mięśni. Ciężar ciała od 1 roku życia do ukończenia rośnięcia, czyli do lat około 25 powiększa się 20 krotnie, wzrost zaś ciężaru mięśni u dorosłego, dobrze rozwiniętego osobnika przy wadze 65—70 kg. wynosi dwa razy tyle, czyli 40-krotnie. Nie ma prawie organu w ciele ludzkiem, któryby przechodził podobny sposób rozwoju. Żaden też organizm ciała nie rozwija się i nie przybiera na masie z powodu pracy i ćwiczenia, jak właśnie mięśnie ale również żaden nie marnieje tak szybko i gruntownie, jak właśnie mięśnie z powodu braku pracy i ruchu.

Szczególnie mięśnie tułowia są niejako zewnętrznym obrazem wartości mięśniowej człowieka. Nikłe mięśnie piersiowe, brzuszne i boczne tułowia, wystające żebra, zapadła klatka piersiowa, wystające w bok łopatki i zwisające obok cienkie ramiona, oto powszechnie w życiu i sztuce widziany obraz nędzy fizycznej. Wychowanie fizyczne musi zapobiedz temu i stworzyć dobrze wyrobione postacie, pię .ne zewnętrznie i pełne wartości życiowych. Wiemy, że mięsień pracując, kurczy się i wydłuża i stosownie do czasu pracy, natężenia i siły można nadać mięśniom rozmaity wygląd i postać zewnętrzną. Prędkie, gwaltowne ruchy powodują szybkie narastanie mięśni, zdolnych do gwałtownych, ale krótkotrwałych wysiłków, a na odwrót powolne, przez dłuższy okres czasu trwające ćwiczenia, rozwijają mięśnie bardziej wartościowo, dając przytem obraz harmonijnie piękniej postaci o równomiernie wyrobionych mięśniach. Dlatego wszelkie siłowe ćwiczenia powodują nadzwyczajny przerost mięśniowy (tak dobitnie jeszcze przez Greków uwieczniony Herkules fernezyjski), przyczem ta masa mięśni nie jest ani elastyczna, ani zbytnio ruchliwa. Chcąc zaś dojść do postaci naprawdę pięknej i harmonijnej musimy już podczas rośnięcia w odpowiedni sposób ćwiczyć, unikając zbyt wysilnych ćwiczeń, uzupełniając gimnastykę ćwiczeniami sportowymi, który w bardzo wysokim stopniu przyczyniają się do pięknego rozwoju ciała, unikając wszelkich zawodów tak w gimnastyce jak i w ćwiczeniach sportowych co zwłaszcza u młodzieży prowadzi przeważnie wskutek wybujałej ambicji do jednostronności szkodliwej dla zdrowia i harmonijnego rozwoju.

Tajemnicą więc doskonałego rozwoju mięśni, jest dokładne wykonanie każdego ruchu aż do granic skurczu lub rozkurczu pracującego mięśnia. Trudno podawać tutaj ruchy i ćwiczenia do tego prowadzące, dążyć należy do uzyskania mięśni długich, elastycznych, zdolnych do wysiłku uległych naszemu rozumowi i woli. Postępując zaś umiejętnie musimy starać się o równomierny rozwój obu połów ciała i wszystkich grup mięśniowych doprowadzając do możliwie wysokiego rozwoju.





W. KUCH — LWÓW.

Przed sezonem.

Parę słów w ogólnym zarysie co to jest »Sztuczna jazda na lodzie«.

Artykuł ten jest dla tych, którzy chcą mniej więcej zorjentować się, co należy podciągnąć pod miano „Sztucznej jazdy na lodzie“ i zarówno dla łyżwiarzy, którzy posiadają pewne walory na łyżwiarza, a co najważniejsze chęć i wytrwałość w racjonalnym treningu.

„Sztuczna jazda na lodzie“ dzieli się na dwie części: 1) Jazda sztuczna obowiązkowa „Figury szkolne“. 2) Jazda sztuczna popisowa.

„Jazda obowiązkowa“ jest to szereg figur ustalonych przez Międzynarodowy Związek Łyżwiarski, które nazywają się „Elementy sztucznej jazdy na lodzie“.

Dla przykładu podaje kilka początkowych podstawowych figur, które powinien każdy początkujący łyżwiarz opanować: tj. „Łuk“ naprzód zewnątrz, naprzód wewnątrz, tyłem zewnątrz, tyłem wewnątrz.

Jako Łuk należy rozumieć zakreślenie koła na jednej nodze zamkniętego dokładnie w sobie, tak, by rysunek zrobiony łyżwą był pod względem symetrji odpowiadający kołu, zakreślonemu cyrklem.

Koła takie, czyli łuki wykonane na każdej nodze z osobna, powinny być na wzór dwóch kół zakreślonych cyrklem, a stykających się w jednym punkcie.

T. z. muszą być tej samej wielkości, umieszczone na jednej osi, a rysunki wykonane po trzy na każdej nodze, powinny się kryć.

Jako dalsze figury „Elementów sztucznej jazdy“ są: Wężyki, trójki, podwójne trójki, pętlice, odwrotne trójki, zwroty, odwrotne zwroty, następnie łączone figury, jak wyżej na jednej nodze w ósemkę, tak zwane paragrafy, które w przeważnej części należą do wyższej szkoły jazdy na lodzie.

Przy konkursie należy każdą figurę wykonać z miejsca rozpoczynając na prawej nodze.

Dana figura ma być wykonana trzy razy z rzędu na każdej nodze, tak, by pozostał ślad na lodzie, dający dokładny obraz danej figury i sprawności łyżwiarza.

Każda figura ma być wykonana w proporcjonalnej wielkości w należytej osi, ślady wykonane łyżwą mają się kryć, tak jakby były opisane w kole, ślady mają być czyste, bez zagjęć lub drgań, spowodowanych przez niepewność postawy łyżwiarza.

Postawa powinna być swobodna, nie wymuszona, należy unikać wszelkiej sztywności i pozy, wady takie powodują w tej chwili niedokładność rysunku danej figury.

Ruchy nóg, rąk, ramion i głowy i wogóle całego korpusu powinny być sharmonizowane z linją figury, w wyglądzie estetyczne.

Podobnie jak w solowych tańcach baletmistrz, tak samo i łyżwiarz w całej swojej podstawie powinien mieć skoordynowanie i zharmonizowanie wszystkich ruchów odpowiadających danej figurze, tak, by całość w wykonaniu robiła wrażenie łatwości i lekkości, bez przesadnego użycia pędu i wysiłku.

Każda figura powinna być wykonana spokojnie, z pewnem opanowaniem równowagi,

bez nagłych szarpnień, podpierań drugą nogą i bez przesadnej siły odbicia.

Postawa zasadnicza np. przy łuku naprzód zewnątrz, powinna być następująca:

Noga, na której łyżwiarz wykonuje figurę, ma być lekko zgjęta w kolanie, druga noga w tyle podniesiona tak, by koniec łyżwy znajdował się na wysokości około 40 ctm. od lodu nad śladem figury, rozwartość obu nóg od 60 do 90 stopni, noga tylna lekko zgjęta w kolanie, nad śladem łuku, jednak kolano na zewnątrz utrzymane.

Korpus cały prostopadle do powierzchni lodu, ramiona utrzymane w jednej linji ze stopą nogi, na której łyżwiarz figurę wykonuje, ręce na wysokości bioder, głowa spokojnie utrzymana.

Tych parę uwag o postawie tyczy się tylko łuku naprzód zewnątrz i to w $^3/_4$ częściach koła, następnie należy spokojnie przenieść nogę tylną ku przodowi zarówno jak ramiona celem przygotowania postawy na następną nogę.

Szczegółowe opisanie wszystkich figur pod względem rysunku, sposobu wykonania postawy i wszystkich ruchów, by daną figurę należycie wykonać, wymagałoby bardzo wielkiej pracy i więcej jak pewno nie przyniosłaby takiej korzyści dla początkujących jak wykonanie całej szkoły sztucznej jazdy na lodzie przez dobrego łyżwiarza.

Jazda sztuczna popisowa, są to dowolne komplikacje figur szkolnych z uzupełnieniem przeróżnych piruet, młynków, nożyc, przeskoków, skoków z obrotami, gwiazd itp.

Ułożony taki program indywidualny przez łyżwiarza, powinien trwać 3—5 minut.

Ewolucje wykonywane, powinne następować płynnie po sobie w myśl wymagań ogólnych zasad sztucznej jazdy.

Do działu sztucznej jazdy na lodzie należy podciągnąć „Tańce parami" na lodzie, oraz jazda figurowa parami, które wymagają osobnego artykułu.



Sł. med. ALEKSY SAŁAMAŃCZUK — Lwów.

Higjena i sport.

Co do skoków, rzutów i t. d., to z punktu widzenia higjeny sportu zaznaczyć trzeba, że warunki wymagane przy uprawianiu tej grupy lekkoatletyki stawiają dla organizmu stosunkowo wielkie wymagania. Nie można więc nagle pewnego dnia bez przygotowania przystąpić do skoków lub rzutów.

Wielką rolę przy tego rodzaju ćwiczeniach odgrywa zdolność koncentracji stojących do dyspozycji sił organizmu w jednym momencie. Każdy z nas z doświadczenia wie, że przeskoczyć rów, choćby nie wielki, nie każdy i nie zawsze ma odwagę.

Tę grupę ćwiczeń Niemcy obejmują nazwą „Spannkraftübungen", co przy skoku oznacza, jak już wyżej zaznaczyłem, możliwie największą koncentrację sił organizmu w momencie odbicia się od ziemi, przy istnieniu rozumie się pewnej elastyczności ciała. Dotyczy to w równej mierze skoku w dal, w zwyż z rozbiegiem i bez, o tyczce, przy którym wielką rolę odgrywają jeszcze mięśnie ramion. Skok o tyczce jak i bieg z płotkami wymagają szybkości i wielkiej zręczności, dlatego też osądzać je można tylko ze stanowiska gimnastyka, mniej zaś ze stanowiska lekkoatlety.

Organizm, który nie przeszedł odpowiedniego wyszkolenia, nie powinien też nigdy silić się nawet na skoki i rzuty. Szkody bowiem wynikające z tego mogą w wysokim stopniu na długi czas zmniejszyć codzienną sprawność organizmu.

Sportowcy, którzy chcą osiągnąć poważne wyniki w skoku lub rzucie, muszą — jak uczy doświadczenia — unikać gry w piłkę nożną, nie nadwerężać mięśni i stawów przy nartach a latem przy wycieczkach w góry. *Zadowalniające wyniki osiągnąć mogą tylko dobrzy gimnastycy.*

Wzrost, stan mięśni ramion i nóg, nie-

uszkodzone stawy, wzorowa współpraca z systemem nerwowem rozstrzygną, kto może próbować szczęścia w tym dziale lekkoatletyki, N, p. wzrost odgrywa ważną rolę, a twierdzenie, że każdy skacze na wysokość swego wzrostu nie jest pozbawione pewnej racji, z zastrzeżeniem, że ze wzrostem musi iść w parze wszechstronna kultura ciała.



Technika skoków i rzutów jest rozmaita. Każdy prawie naród przodujący w sporcie ma swoją technikę, przyczem każda z nich ma swoje zalety. Od konstytucji danego osobnika, a więc wzrostu, systemu mięśniowego, nerwowego i t. d. zależeć będzie, który styl będzie mu bardziej odpowiadał.

W naszych czasach tonięcie i topienie się można śmiało uważać za modę, choćby dlatego, że sztuka pływania u nas nie jest jeszcze modą.

Pływanie zaliczyć należy do ćwiczeń, które przy dzisiejszych warunkach życiowych, mogą wiele korzyści przynieść tak młodszym jak i starszym. Sam fakt, że prawie wszystkie mięśnie w organiźmie czynne są w czasie pływania, powinien przemawiać za jak największem uprawianiem tego ćwiczenia. Gdy dodamy, że warunki, wśród których pływanie odbywa się, są zawsze naprawdę higjeniczne, to stosowanie tak pożytecznego sportu powinno być obowiązkiem każdego. Cały świat lekarski, wśród którego spotykamy największych jego przedstawicieli, od dawien dawna zalecał kąpiele i pływanie między innymi jako bardzo celowy środek w walce z największym wrogiem ludzkości — gruźlicą. Pływanie zmusza do utrzymywania ciała w czystości, hartuje organizm do intenzywnego oddychania w powietrzu wolnem od wszelkiego pyłu, odświeża i wzmacnia nerwy, wzmacnia serce i płuca, przyspiesza proces przemiany materji a więc zwiększa apetyt, zatrudnia w równej mierze mięśnie organizmu — jednym słowem — wpływa jak najkorzystniej na cały organizm. Nagłe ruchy, które niekompletnie działają na niewyrobiony pod względem sportowym organizm, nigdy nie mają tu miejsca; ruchy ramion i nóg, posuwanie się tułowia we wodzie odbywa się zwolna, regularnie, każdy ruch stopniowo ulega nasileniu a następnie stopniowo maleje, ażeby znowu z powrotem po mniej więcej tem samem upływie czasu, powrócić. Wiemy, że wszelkie ruchy, które nagłym ulegają nasileniom, ażeby potem nagle zmaleć, działają szkodliwie w pierwszym rzędzie na serce. Przy pływaniu oddechy są bardzo pogłębione, działają w wysokim stopniu ssąco na krew krążącą w żyłach zwiększając w ten sposób pojemność pulsową serca. Podwyższone ciśnienie w żyłach zwiększa ilość dopływającej krwi do serca, przyczem to ciśnienie śródżylne zostaje wzmożone dzięki ciśnieniu wody na organizm. Tętno nie ulega przyspieszeniu mimo stosunkowo wielkiej pracy serca i płuc. Kolb znalazł u zawodników w czasie zawodów pływackich liczbę tętna 135 na minutę. Ta stosunkowo niska liczba tętna przy znacznym wysiłku zależy w wielkim stopniu od sposobu oddychania, który nie zmienia się wiele i przy szybkiem pływaniu. Wdech bowiem odbywa się stale w czasie wiosłowego ruchu ramion ku bokowi i dołowi w czasie, gdy ciało nieco opada, wydech zaś przy wyciągnięciu ramion ku przodowi i skurczu kończyn dolnych.

Skóra przy pływaniu w zetnięciu się z wodą zostaje pobudzona do zwiększonej czynności, oczyszcza się z osiadłych i wydzielonych nieczystości i hartuje się.

Hartuje się cały organizm, odporność jego wzrasta, siły życiowe ulegają wzmnożeniu a że przy pływaniu, jak przy żadnem innem ćwiczeniu i szczyty płuc ulegają przewietrzeniu — więc też uprawianie tego sportu między 17—20 rokiem życiu zabezpieczy organizm przed wszechwładnie dziś panującą — gruźlicą.

Fridtjof Nansen sporty zimowe nazywa „królem wszystkich sportów". Jak dalece zachwyca się on sportem zimowym poznać możemy z następujących słów: „Czyż można sobie wyobrazić coś bardziej zdrowego, orzeźwiającego, ożywiającego, jak mknąć z szybkością strzały na zalesionych stokach gór; ostre zimowe powietrze a czasem i gałązki jodeł muskają nasze policzki, oko zaś, mozg i mięśnie pilnie baczą, gotowe każdej chwili ominąć przeszkodę, która na naszej drodze ukazać się może. Czyż nie mamy wrażenia, że znika całe kulturalne dzisiejsze życie, zaciera się czem raz bardziej w naszej pamięci, pozostając daleko za nami wraz z trującem powietrzem miast... My zaś zrastamy się z nartami i przyrodą... To

wszystko kształci nietylko ciało, ale i ducha a mą dla narodu daleko większe znaczenie, jak my to sobie wyobrażamy“.

Dla sportów zimowych konieczny jest — domyśleć się można — śnieg. Do czasu wprowadzenia i przyjącia się sportów zimowych mieszkaniec miast śniegiem, względnie jego ilością mało się interesował. Interesował się zaś może o tyle, że ulice pokryte śnieżnym całunem sprawiały mu pewne urozmaicenie, a poza tem estetyczne zadowolenie. O większe korzyści nie dbał, względnie nie nauczono go wyciągnąć z tego jakichkolwiek korzyści, które nietylko w jego życiu ale i w życiu jego potomków w czasie zdrowia i choroby mogły odegrać czasami decydującą rolę.

Dzisiaj czasy cokolwiek zmieniły się. Zimę ze śniegiem oczekujemy, a gdy śnieżna biel pokryje domy, ulice drogi i pola, spieszymy z łyżwami, nartami i sankami.

Zamarznięte wody, tory saneczkowe, stoki gór, zalega wówczas rój starszych i młodszych. Skrzywionych twarzy tam nie widać a świecą w uśmiechu białe ząbki i zaczerwienione buziaki.

Co więcej! Ludzie z czasem zaczęli ten śnieg badać i w czasie gdy przeciętny człowiek rozróżnia śnieg suchy i mokry, to sportowiec posiada całą skalę nazw na oznaczenie rodzajów śniegu.

Właściwości śniegu zależne są od panującej temperatury i od czasu leżenia. Gdy śnieg — jak mówimy — osiadł się, a warstwy jego stały bardziej zbite, wówczas narciarz z uśmiechem spogląda na bezgraniczne śnieżne przestrzenie; śnieg taki bowiem zapewnia mu jak najlepsze warunki dla jego jazdy. Skrzywi się zaś zawsze, gdy górna wars wa stwardnieje i utworzy zgrubiałą warstwę lodu. Przeciętna skala nazw śniegu obejmuje nazwy miękki, twardy, zlodowaciały, nowy i stary. A dalej suchy i mokry, ziarnisty jak krupy i puszysty.

Ponieważ sporty zimowe rozważane będą w kilku artykułach znanych i cenionych autorów w tem zeszycie jak i w następnych, ograniczę się tylko do krótkich uwag.

Gdy dawniej w zimie ktoś skarżył się na różne dolegliwości nieokreślonego charakteru, które stale zimą wracały a latem znikały — to po różnych bezowocnych próbach leczeniach pocieszano go platonicznie: Przeczekać zimę, a latem to przejdzie. Dziś wiemy, że tą chroniczną chorobą był brak ruchu. Brak ruchu wywoływał ból głowy, żołądka i tak bez końca. Przekonano się, że pora zimowa dla organizmu człowieka w równej mierze, jak lato może być pożyteczną, z zastrzeżeniem, że człowiek dołoży wszelkich starań, ażeby jakieś korzyści osiągnąć. Wiemy, że leczenie gruźlicy odbywać się może latem i zimą. a w niektórych sanatorjach przypisują większe korzyści w leczeniu w zimie. W Europie, a jeszcze więcej w Ameryce przyjęło się leczenie gruźlicy t. zw. „Liegekuren“ nie koniecznie na południu, a porą zimową w odpowiednich sanatorjach.

Ileż u nas uzdrojowisk pustych zimą mogłoby się zamienić w środowiska, gdzie wielu chorowitych o słabszej budowie mogłoby się hartować? Mamy przecież tyle uzdrowisk, że odpowiednio postawione, starczyłyby dla całej Europy! I czyż nie znalazłoby się w zimie coś dla nas? Może być że warunki finansowe nie pozwalają w uzdrowiskach z różnym terenem czy w górach pobudować schroniska i t. p. urządzenia... A przecież to opłaciłoby się... Tylko więcej propagandy! Odpowiednia propaganda zdziałałaby, że wielu — wielu czułoby potrzebę zimowej kuracji. Choroby, przemęczenia nie stoją w żadnym związku z wiosną lub latem. Latem bowiem i zimą. wiosną i jesienią przemeczonych pracą umysłową jest dosyć.

Kasy chorych mogłyby w wielkim stopniu przyczynić się do rozpowszechnienia tych kuracyj zimowych. Ich obowiązkiem bowiem — wrócić społeczeństwu w danych przypadkach dobrego robotnika — a rodzinie — zdolnego do pracy — ojca-żywiciela.

Gdy tylko śnieg puszysty srebrzystym puchem otuli krajobraz, następuje bezpył powietrza. Snieg bowiem oczyszcza z pyłu powietrze i nie pozwala mu też unieść się z ziemi. Mroźne powietrze, śnieżny krajobraz — to balsam dla płuc i nerwów. Mroźne powietrze działa pobudzająco na cały organizm, my sami przyspieszamy kroku, pogłębiamy oddech, wzmaga się krążenie krwi. Krew rozszerzonym korytem większych i mniejszych naczyń niesie potrzebne dla organizmu ciepło. Przeziębienia obawiać się nie potrzeba — bo i któż ze sportowców takiego obawia się? W Werchojańsku daleko na północy przy — 49° C. w styczniu, a 14° C. w kwietniu, liczebnie przeziębienia przedstawiają się tak samo.

Zimno nie śmie nas odstraszyć. Kto potrzebuje odpoczynku. odrestaurowanie zdrowia, zrujnowanego zajęciem biurowem, przebywaniem w niehigjenicznych warunkach — ten niech używa sportów zimowych. Z warunków, które w wielkim stopniu podnoszą znaczenie sportów zimowych jest fakt, że w zimie organizm jest zdolny do niesienia większych trudów, jak w innej porze roku. Do tego dołącza się działanie promieni słonecznych, które odbijając się od śniegu i lodów w działaniu swojem zostają znacznie wzmożone.

Sporty zimowe odbywają się pod wzglę-

dem higjenicznym w warunkach jak najlepszych. Nikt więc żadnej szkody ponieść nie może. Trzeba tylko, ażeby sportowiec był odpowiednio zdrowy.

A więc niech każdy z nas używa przejażdżki na nartach, niech kąpie się w srebrzystym puchu, niech mknie po gładkiej powierzchni lodu, a uśmiech i zaczerwienione policzki niech zjednają dziesiątki i setki nowych zwolenników sportów zimowych.



Czasopisma i książki nadesłane do Redakcji.

Łowiec, organ Małopolskiego Towarzystwa Łowieckiego Nr. 11, Rok XLVI. pod redakcją Alberta Mniszka. Treść: Seweryn Krogulski: Pół wieku! Albert Mniszek: Stara baśń. K.: Wspomnienia jesienne z 1925 r. Mistrz Rotmistrz: Kronika stara podarta i licha, u której niejednej karty nie dostało..... (c. d.) Na tokach w ordynacji Dawidgródeckiej. Piotr Karpiak: Przed sezonem myśliwskim. Wrażenia z II. narodowych zawodów strzeleckich w Krakowie. Szlachta drobna na Polesiu (feljeton c. d.) Sprawozdanie, kronika, sprawy zawodowe e. t. c. Redakcja i admin. Lwów, Ossolińskich Nr. 11.

Podoficer, miesięcznik poświęcony sprawom podoficerstwa pol. Rok I. Nr. 3—4 pod redakcją: ppł. Artura Oppmana i mjr. S. G. Marjana Porwita. Treść: Wacław Makowski: Dwie konstytucje. Mjr. S. G. Marjan Porwit: »Podoficer zawodowy«. Ppłk. Tadeusz Korzon: Muzeum Wojska. Wł. Zawistowski: Krajobraz polski. Wiedza wojskowa. Mjr. Stefan Dwornik: O instrukcji strzeleckiej. Kpt. Tadeusz Skinder: Busola Bezarda. Przegląd polityczny i społeczny. Wspomnienia i pamiątki. Ppłk. Tadeusz Korzon: Odznaka za przesłużone lata. Ppłk. Wojciech Dobiecki: Czyny ułańskie. Ppłk. B. Pawłowski: O wiarusach napoleońskich. Nasze miasta. Dr. Alek. Czołowski: Lwów. Poezja i proza. Wacław Sieroszewski Pruski dezerter. Mjr. S. G. Marjan Porwit: Miodowe miesiące rekruta. J. d' Esparbès: Orzeł. Podoficerowie. Kawalerowie Złotego krzyża. Życie bieżące, sprawy zawodowe, bibliografja e. t. c. Treść tego sympatycznego miesięcznika bogata, żywa i nadzwyczaj interesująca. Całość zdobią liczne ilustracje, które stanowią naprawdę ozdobę tego czasopisma. Adres Redakcji: Warszawa, Zamek Król. Pałac »Pod Blachą».

Żołnierz Polski Nr. 46, pod redakcją ppłk. Artura Oppmana. Treść: Stanisław Falkiewicz: Żołnierze pogranicza. Czaty. Wacław Solka: Tak żyjemy. Danhoffer: Schwytanie przemytnika. Plut. J. Kopierka: Rzeź niewiniątek. Z.: Przez morze Śródziemne w czasie wojny. Pobojowiska. S. B.: Torpedowiec. Z życia wojska. W Polsce i na świecie. Kawały. Całość zdobią liczne ilustracje. Redakcja: Warszawa, Zamek Król.

Cbim Nr. 14, ilustrowany dwutygodnik pod redakcją St. Mykytki. Na treść zeszytu składają się ciekawe artykuły z dziedziny literatury, sztuki, krytyki etc. Adres Redakcji i Admin. Lwów, Ruska 3.

Przegląd sportowy Nr. 47, tygodnik ilustrowany, poświęcony wszelkim gałęziom sportu pod redakcją Ferdynanda Goetla. Wydany starannie o bogatej i aktualnej treści.

Sport, Nr. 161 tygodnik ilustrowany pod redakcją prof. R. Wacka. Treść: Amatorstwo lwowskie w opałach. Czy «Czarni« są niepopularni? Kilka słów o gimnastyce. List z Paryża. Sporty zimowe. Curiosa, kronika e. t. c. Adres Redakcji i Admin. Lwów, Zimorowicza 14.

Miesięcznik Pedagogiczny Nr. 11, pismo poświęcone sprawom szkoły powszechnej, organ związkowego nauczycielstwa szkół powszechnych w Wojewódz. Śląskiem pod kierunkiem Dr. Hen. Życzyńskiego przy współudziale Komitetu redakcyjnego. Treść zeszytu: Szkoła leśna (Karol Guńka). O źródłach Iłownicy (Józef Tomanek). A. Mickiewicza: Zachód słońca (H. Życzyński). Projekt nowego ustroju szkolnictwa w Polsce (G. Hecht). Szkolnictwo polskie w Brazylji. Z ruchu organiz. Kronika, recenzje, bibliografja e. t. c. Adres Redakcji i Adm. Cieszyn, skrytka pocztowa 20.

Wychowanie fizyczne w prasie polskiej.

P. Adam Burghardt zamieszczając w *„Kurjerze Poznańskim“* znamienny artykuł p. t. *„Nasz bilans sportowy“*, ocenia jego »ryczałtowo« i konstantuje ogólne postępy w porównaniu do roku ubiegłego.

«Najkorzystniejszym objawem bilansu sportowego za r. 1925 jest powiększenie się liczby czynnych sportowców, wyrównanie poziomów poszczególnych klubów czy zawodników, wreszcie życzliwe ustosunkowanie się czynników miarodajnych i prasy ogólnej do naszych poczynań«.

Przystępując do szczegółowego rozpatrzenia bilansu od pozycji »życzliwego stosunku społeczeństwa do sportu» konstantuje autor co następuje:

1) «W Sejmie tworzy się specjalne «Koło Przyjaciół Sportu«, grupujące w swoich szeregach wybitnych działaczy politycznych, których wpływy mogą przynieść wiele korzyści naszemu młodemu życiu w tej dziedzinie».

2) »Rząd uchwala projekt ustawy o wychowaniu fizycznem, mającej tak zasadnicze i ważne znaczenie dla dalszego rozwoju naszej działalności sportowej, krępowanej właśnie dotychczas brakiem podobnej ustawy».

3) «Prasa ogólna nie traktuje już sportu jako szpuntu do zatykania luk w numerze, lecz poświęca mu już stale i dużo miejsca na równi z innemi działami».

4) «Zapatrywanie starszego społeczeństwa, a w szczególności kół pedagogicznych, na kwestje sportowe uległo również dużej zmianie. Zdarzają się wprawdzie jeszcze rzadkie i jaskrawe wypadki ignorancji celów wychowania fizycznego, tępione są one jednak z miejsca przez prasę».

«Teraz mając już za sobą bardziej życzliwie skrystalizowaną opinję społeczeństwa, będziemy mogli śmielej zrealizować program naszej pracy sportowej i dosięgnąć naszych zamierzeń, któremi są podniesienie ogólnej kultury fizycznej narodu oraz dorównanie w rezultatach pracy sportowej, tak znacznie wyprzedzającej nas... zagranicy».

Oto są główne, że tak się wyrażę, cyfry w pozycji »przyjaznego ustosunkowania się społeczeństwa do sportu«.

K. Ch.



Kronika.

Samorządowa konferencja sanitarna. W dniu 22. XI. obradowała w Warszawie I. konferencja lekarzy i działaczy sanitarnych samorządu powiatowego, zwołana przez Zarząd Rady Zjazdów Samorządu Ziemskiego (Związek Sejmików Powiatowych). Konferencja zgromadziła poważny zastęp przedstawicieli samorządu powiatowego, lekarzy komunalnych i współpracujących z samorządem lekarzy państwowych, oraz organizacji społecznych.

Celem konferencji było zapoczątkowanie prac nad planem akcji sanitarnej w Państwie i ściślejszem jej podziałem pomiędzy Państwo i samorząd, a w związku z tem, ustaleniem ogólnych zasad działalności w tej dziedzinie samorządu powiatowego. Zagadnienie powyższe zostało ujęte w referatach: Dra Le Bruna: o polskiem ustawodawstwie sanitarnem w stosunku do samorządu i Dra J. Polaka: Pogląd na działalność samorządu na polu zdrowia publicznego. Wynikiem dyskusji, w której wyłonił się szereg wskazań programowych, była uchwała o powołaniu przez Radę Zjazdów Samorządu Ziemskiego stałego organu w postaci sekcji do spraw zdrowia publicznego w samorządzie powiatowym. Sekcja mieć będzie za zadanie na podstawie materjałów, dostarczonych przez konferencję oraz zjazdy lokalne, opracować poszczególne podstawowe zagadnienia jak: 1) Organizacja komunalnej służby zdrowia. 2) Lecznictwo czy zapobieganie chorobom. 3) Zakres bezpłatnego leczenia i t. p.

Samorządy a walka z jaglicą. Na konferencji w Wydziale Zdrowia Magistratu m. Warszawy w sprawie organizacji walki z jaglicą stwierdzono, że jaglica szerzy się coraz bardziej i zdecydowano przedsięwziąć cały szereg środków zaradczych. Sprawa ta jest jednak paląca nietylko dla miasta Warszawy, lecz dla całej Polski. Zewsząd dochodzą wieści, że ofiar jaglicy jest coraz więcej, zarówno w wychowawczych zakładach zamkniętych, jak wśród dzieci i dorosłych w rodzinach. Każdy tydzień przynosi przynajmniej kilkadziesiąt przypadków świeżych zasłabnięć. Wielka zaraźliwość jaglicy, zwłaszcza jaglicy w ostrym pierwszym okresie, w wysokim stopniu ułatwia szybkie szerzenie się jej po całym kraju.

Jedynie racjonalna i intensywna, na jak najbardziej rozległą skalę walka przyczynić się może do położenia kresu epidemji.

Poza Witkowicawi, Łodzią, Pruszkowem i Wilnem, Polsko - Amerykański Komitet Pomocy Dzieciom od początku roku bieżącego w znacznym stopniu przyczynia

się do tłumienia zarazy. Niestety wysiłki te nie mogą, wskutek niewystarczających funduszów, sprostać tym zadaniom, jakie stawia przed niemi walka z epidemją. Racjonalne ujęcie sprawy mogłoby mieć tylko wówczas miejsce, gdyby sejmiki postawiły na porządku dziennym walkę z jaglicą i w swych preliminarzach budżetowych nie zapominały o pozycjach na ten cel przeznaczonych. Wówczas takie instytucje, jak Polsko - Amerykański Komitet Dzieciom, mogłyby w znacznie szerszym zakresie zorganizować leczenie zakładowe dla dzieci z całej Polski, ponieważ umowy z poszczególnemi samorządami i możność oparcia się o pewne wiadome fundusze pozwoliłyby przygotować stosunkowo więcej miejsc w zakładach instytucji.

W dniu 22 b. m. sprawa ta poruszona była na zjeździe lekarzy Sejmików Powiatowych, na którym referat o walce z jaglicą wygłosił wicedyrektor P. A. K. P. D. dr. M. Gromski.

Dział sportowy otwarty zostanie w tygodniku dla pań „Bluszcz“, pod kierownictwem znanej organizatorki życia sportowego wśród kobiet p. K. Muszałówny. Jest to nowa zdobycz na polu popularyzacji idei sportu za pośrednictwem prasy niefachowej.

Okręgowa Komisja Narciarska w Krakowie. Na podstawie ostatnich uchwał P. Z. N. zawiązuje się w Krakowie okręgowa komisja narciarska, mająca mieć pieczę nad wspólnemi interesami towarzystw narciarskich. Do komisji wchodzą: przedstawiciel kuratorjum szkolnego, przedstawiciel wojskowości, przedstawiciel tutejszych towarzystw, Zarządu Pol. Związku Narciarskiego i Komisji sportowej P. Z. N.

W dniach 9 i 10 listopada 1925 wizytował szkoły i zakłady naukowe lwowskie naczelny wizytator higjeny szkolnej Ministerstwa W. R. i O. P. Dr. Stanisław Kopczyński z Warszawy 9. listopada wieczorem wygłosił dla lekarzy szkolnych i przedstawicieli szkolnictwa obszerny wykład p. t. «Co dla spraw higjeny szkolnej i wychowania fizycznego uczynił Zakład, czego dokonały władze oświatowe polskie i co zamierzają w przyszłości uczynić». Referent przedstawił swe wrażenia ze stanu budownictwa szkolnego w Anglji, Belgji, Holandji i t. d., z organizacji opieki lekarskiej również nad dziećmi upośledzonemi, z życia sportowego młodzieży szkolnej i t. d. W Polsce jak podkreślił wre usilna praca w tych kierunkach, która poszczycić się może już licznymi wynikami. Piękne budowle przybyły nam w tym krótkim czasie niepodległości w licznych miastach, 800 projektów na budowę szkół wpłynęło do M. O. P. i W. R. Gdy rok 1900 miał zaledwie kilku lekarzy szkolnych, dziś mamy ich 800. Życie sportowe, dzięki zainteresowaniu się ogółu i zrozumieniu jego wartości rozwija się jak najpomyślniej, liczba kwalifikowanych nauczycieli wychowania fizycznego i higjenistek stale wzrasta.

Po wykładzie odbył Dr. Kopczyński ściślejszą konferencję z samymi lekarzami szkolnymi i wizytatorem Dr. Kociubą. Omawiano sprawy czysto zawodowe odnoszące się do stanowiska lekarzy szkolnych i higjenistek, których ilość dla szkół lwowskich powinna być pomnożoną.

Dr. Józef Fritz Lwów.



LITERATURA i SZTUKA



Hilary Majkowski — Wejchert. z cyklu „Fermenty“

W noc Wigilijną.

Śnieg bielą swą okrył potężne połacie
ziemi — srebrzysta białość skąpała dalekie
równiny świata. Na niebie pierwsza gwiazda;
zalśniła tysiącem iskier mleczna droga...

Nic... tylko cisza...

Kościół... pasterka .. u stropu kłębią się mistyczne
chmury mirry i kadzidła, z piersi tłumu pieśn:

Bóg się rodzi...

A dusza moja skowycze jeden żal gdzie jest Bóg?
Bowiem mój Bóg, to wszystko, co piękne,

mój Bóg, to słońce... gwiazdy...
mój Bóg, to wy ludzie

w których serca dobre i nieskazitelne.

Pragnę iść do was z pieśnią... z umiłowaniem.

Pragnę iść do was, by się podzielić z Wami opłatkiem
— sercem moim

Stać się aby mój Bóg był Bogiem Waszym...

. . . .

Pomnę .. kiedy poszedłem raz z sercem szczerem do ludzi
rzekli przyjdź kiedyindziej .. .
Pomnę.... dawno temu, szukałem bratniej duszy. . . .

Znalazłem — niestety na krótko Odpędzili mnie od [dźwierzy —
każąc jak psu czekać na ulicy. A padał wtenczas śnieg...
biały puszysty śnieg. Z oddali doszedł mnie gwar. To
chłopcy z gwiazdą skocznie nucili kolędę:

Nędzę świata
Precz odmiata
A płaczliwe jęczenie.

Odskoczyłem!
I krtani mej chwycił się płacz za szczęściem zgubionem.

. . . .

Później ha! ha!...
Przyjacioły uradowali mnie flaszą...poszedłem do nich,
by zapomnieć o wszystkim złem...
Brutalny uderzył mnie śmiech.
Pij!...

Ależ bracia — próbowałem się tłómaczyć —
nie... nie... dzisiaj Bóg się rodzi... ja do Was by
wypowiedzieć żal i krzywdę mi uczynioną.
Oni w śmiech.. ty do nas — to pij —
albo inaczej, co masz dać, to dawaj, bo teraz równość;
Oprzytomniałem!

. . . .

I poszedłem dalej. w oczach mi pociemniało.
Ale na dnie duszy tleje zarzewie nadziei..
Nie, ludzie nie są źli to jeno męty.
Odrzucon od ludzi i świata poszedłem
w noc ciemną i śniegiem zasłaną..

. . . .

I przyszedłem do chaty, gdzie bieda i nędza była
za pan — brat z mieszkańcami. Spostrzegli mnie.
Jęli pytać skąd — czy z daleka — czym swój i brat.
Odrzekłem — Bracia, idę do was by się podzielić moim
smutkiem i krzywdą, by się podzielić sercem moim.
Niechaj ono będzie Waszem, a Wasze mojem.
Rzekli — siadaj i mów...

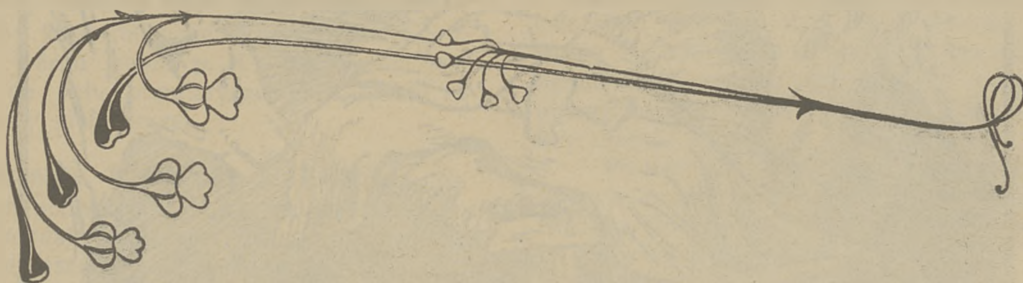
. . . .

A kiedym skończył, opłatkiem mnie uraczyli,
[i rzekli:
Bóg się rodzi...

. . . .

Śnieg bielą swą okrył potężne połacie ziemi.
Bóg się rodzi! Lecz nie w Was ludzie, którzyście mię
wypędzili za drzwi. Daleki on od was. Bowiem
[z cudownego
świata marzeń tęczowych strącono mię w otchłań brudu
i spodlenia.
Ale narodził się on w waszych sercach —
sercach ludzi prostych i maluczkich...

1925 r. Rodzicom przypisuje



HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

W obliczu śmierci.

Po kolacji piękna pani Ola i jej goście przeszli na czarną kawę do salonu. Salon aktorki był to uroczy zakątek, pełen wygodnych foteli, niskich kanapek lub zwyczajnych sienników, zarzuconych wprost dywanami i poduszkami, gdzie zapadało się po uszy we wschodnie, haremowe rozleniwienie. Z lamp spowitych w jedwabne szale sączyło się światło różowe, zielone i fioletowe, dzieląc przestrzeń pokoju jakgdyby na trzy odrębne, tajemnicze światy. W samym środku salonu, gdzie schodziły się strefy tych trzech kolorowych światów, stał bujający fotel, głęboki, jak łódź bretońska. W przepastną głąb tego fotelu zapadła się pani Ola i tylko po złotych pantoflach, które sterczały wysoko w górę, odsłaniając nóżki drobne i cienkie w kostkach, można było poznać obecność jej w salonie. Goście wsiąknęli też w mroczne kąty, jak bezcielesne plamy i na chwilę zapanowała w salonie doskonała cisza. I tylko trzy pary źrenic męskich ścigały złote plamy pantofelków, poruszających się ledwie dostrzegalnym kołyszącym ruchem w rozpylonym blaskami powietrzu. W nich koncentrowało się całe życie salonu, w którym znajdowało się trzech tylko mężczyzn: doktor M., dziennikarz Z. i muzyk P. Byli to trzej najwierniejsi adoratorzy pięknej aktorki, świta jej przyboczna, serdeczna gwardja.

W pewnej chwili pani Ola przestała się kołysać i dotknąwszy nóżkami dywanu, obrzuciła swych gości wesołem spojrzeniem.

— Jest to cisza trawienia — odezwał się z kąta doktor — wspólna tak samo krowom i koniom, jak człowiekowi.

— Milczę już pół godziny, a ty jeszcze niczego się nie domyślasz — zawtórował mu po Maeterlinkowsku dziennikarz.

— Staram się uchwycić w nuty jęczenie wichru jesiennego za oknami — usprawiedliwiał się długowłosy muzyk.

Pani Ola uśmiechnęła się tajemniczo. Czuła przecież przed chwilą palące spojrzenie ich źrenic na swoich nerwowych nóżkach. Niebezpieczni ludożercy! gdyby mogli, pożarliby ją z kosteczkami, a teraz okłamują się wzajemnie przed sobą. Pani Ola wiedziała oddawna, że ci trzej inteligentni mężczyźni byli jeno pajacykami w jej ręku, dziecinnemi zabawkami jej kaprysu. Więc i teraz pomyślała przez chwilę, za który sznurek ma pociągnąć, aby się zaczął teatr marjonetek. Pantomina cichej, zażartej zazdrości, bezustanny wyścig do mety jej serca trzech koni, turniej inteligencji — wszystko to już nudziło ją potrosze. Dziś chcę bajki — pomyślała — jak rozkapryszone dziecko. Więc jak sprytny gracz rzuciła nagle w ciszę wieczoru nieoczekiwane pytanie:

— Co jest silniejsze, śmierć czy miłość?

Drgnęły trzy dusze męskie i zaczęły się przygotowywać do skoku, jak zwierz, któremu mignie nagle przed oczyma czerwona płachta. Pierwszy odezwał się ze swego kąta doktór, który od szeregu miesięcy usiłował sarkaniem okłamać swe serce.

— To zależy od wieku osobnika. Dwudziestoletni młodzieniec gotów jest trzy razy dziennie umrzeć z miłości, trzydziestoletni mężczyzna woli kochać, a nagłej i niespodziewanej śmierci życzy wszystkim swoim rywalom, zaś po czterdziestce wolimy kieliszek wina i dobre cygaro, bo do miłości niema się już siły, a do śmierci jeszcze ochoty.

Muzyk targnął nerwowo swe długie włosy i spojrzał na czarne pianino nudzące się w kącie.

Miał pod palcami odpowiedź na pytanie. Gdyby pani Ola w tej chwili poprosiła, czuł, że potrafiłby zaimprowizować na klawiszach wspaniały poemat w guście Straussowskiego »Tod und Verklärung«. Do dyskusji nie

miał w tej chwili ochoty. Więc jedynie przez grzeczność powtórzył zasłyszany gdzieś cytat:

— Człowiek jest jak bluszcz: umiera, jeśli się nie przywiąże.

Wszystkie oczy zwróciły się w tej chwili w ten kąt pokoju, gdzie otoczony kłębami dymu siedział dziennikarz. Pani Ola była zniecierpliwiona. Nadzieja usłyszenia ładnej bajki zmniejszała się, jeśli i trzeci adorator zechce się wykręcić jak inni błyskotliwym paradoksem z tej psychologicznej kabałki. Dziennikarz uśmiechnął się nieznacznie. Od pierwszej chwili zorjentował się w sytuacji. Tem tylko jednem górował zawsze nad swymi rywalami, z których pierwszy przewyższał go wiedzą i wykształceniem, drugi zaś talentem z bożej łaski. Czuł się bezwzględnym panem momentu i uczucie to napełniało go dumą. Jak dobry aktor przedłużał jedynie chwilę milczenia, zbierał myśli i porządkował je w głowie, tak jak to czynił zawsze przed napisaniem ważniejszego artykułu do swego pisma.

Wreszcie zaczął głosem spokojnym i obojętnym:

— Byłoby nietaktem po tak dobrej kolacji zamęczać naszą uroczą gospodynię nudnemi dyskusjami filozoficznemi. Jestem pewny, że w tym celu rzuciła przed chwilą w rozleniwioną ciszę wieczoru swoje pytanie. A zresztą wątpię, czy potrafilibyśmy tą drogą dojść do jakichś rezultatów. Śmierć jest dotychczas jedną wielką niewiadomą w rachunku naszego życia, a mam to przekonanie, że miłość jest nią poniekąd także. Jeśli państwo zechcecie mi poświęcić dziesięć minut uwagi, opowiem zdarzenie z mojego życia, które mi się wryło głęboko w pamięć i któremu zawdzięczam pierwsze siwe włosy na skroniach.

Przez dziwny a niezwykły zbieg okoliczności w ciągu kilku sekund śmierć spojrzała wówczas w oczy miłości, chwyciła się z nią za bary, jak para potężnych atletów, a jak ja i moja dusza wyszliśmy na tych śmiertelnych zapasach, zaraz państwo usłyszycie.

Było to przed sześciu laty. Przyjaciel mój Ludwik inżynier kolejowy, bawił podówczas w Karpatach, na samej granicy węgierskiej. gdzie czynił pomiary pod wąskotorową kolejkę leśną. Pewnego dnia otrzymałem od niego list z zaproszeniem na kilkudniową wycieczkę w góry. »Przyjeżdżaj koniecznie, nieznośny mieszczuchu! — pisał w post scriptum — czeka cię u mnie słodka niespodzianka«. Więc powiedziawszy »a rivederci« kurzom miejskim (było to w sierpniu), rzuciłem się z radością w pociąg, wioząc ze sobą nadzieję kilkudniowego wypoczynku na łonie natury. Na małej stacyjce u podnóża Karpat wpadłem w objęcia mego przyjaciela, który zaraz na wstępie oznajmił mi z tryumfem:

— Przyjechała moja narzeczona z siostrą Janeczką.

Na jeden moment przestało mi bić serce ze wzruszenia, a potem uderzyło głośno, jak dzwon weselny. Bo muszę się wam przyznać, że w tej Janeczce kochałem się już od kilku lat, nie chcąc jednak wiązać życia młodej, ślicznej dziewczynie, ukrywałem uczucie to w głębi serca. Jeden tylko mój przyjaciel domyślał się całej prawdy i kto wie, czy nie dlatego właśnie zaaranżował tę całą wycieczkę w góry, aby nas zbliżyć ku sobie. Był bowiem zdania, że dla oszczędzania kosztów powinniśmy równocześnie wziąć ślub i wspólnie sprawić weselisko. Rzecz zrozumiała, że w tych warunkach, kilka dni pobytu w zapadłych górach przeszło nam, jak nieprawdopodobny bajkowy sen. Stanowiliśmy dwie doskonale zharmonizowane pary, którym natura stworzyła jakby wymarzone do miłości ramy. Narzeczona mego przyjaciela z twarzą jak *Madonna* Carla Dolciego, była jakby marzeniem poety, chodzącem po świecie, jej siostra Janeczka, słodkim hajduczkiem, w którego oczach palił się spryt i niezwykła inteligencja. Uzupełniały się wzajemnie, a prawo kontrastu podkreślało jeszcze niezwykły urok ich postaci. Więc stało się to, co się stać musiało. W pewnym momencie przyszło między mną a dziewczyną do wyznań; gdzieś w lesie nad szumiącym strumieniem powiedziała cichutko, że mię też oddawna kocha, gdzieś na łące wśród pachnących sianokosów spotkały się po raz pierwszy nasze usta, a przekonanie, że byłem pierwszym mężczyzną, który dotknął tych czystych warg dziewczęcych, stało się dla mnie krynicą bezgranicznego szczęścia. Zniknęły wszystkie troski dnia codziennego. Pod lazurową kopułą sierpniowego nieba, przy szumie górskiej siklawy czułem się bogaczem nad bogacze. Nieraz w rozgwieżdżone noce, z gestem wielkiego pana wołałem w stronę »Wielkiego wozu« — »zajeżdżaj«, a potem z dziewczyną moją uganialiśmy się tą przedziwną karetą po białym szlaku drogi mlecznej. Nieraz, w jakiemś ustroniu leśnem, trzymając jej białe rączki w swycb dłoniach, zapewniałem, że miłość moja jest wieczna i że potrwa poza śmierć daleko, a gnomy leśne śmiały się złośliwie z tych moich zaklęć, jakby przewidywały co spotka mię wkrótce w tych górach. Dwie zakochane pary gubiły się nieraz wśród kolumnady jodeł, w pachnących żywicą i macierzanką mrokach boru, a wówczas siostry, jak dwie boginie leśne nawoływały się srebrnemi głosami. Była to prawdziwa sielanka Paw Wirginii, bo w wycieczkach swoich nie spotykaliśmy jednej żywej duszy. Dziewczyna moja miała w sobie jakieś pierwotne zamiłowanie do zwierząt. Lubiła głaskać delikatnie po aksamitnym grzbiecie bąka, utulonego w kielich kwiatu, całemi godzinami z palcem na ustach śledziła wdzięczne zabawy wiewiórek lub prowadziła długie rozmowy ze ślimakami, znalezionemi na ścieżce. Ulubionem wówczas zaklęciem dla ślimaczych rożków bywał następujący wierszyk:

Wypłyń, wypłyń, złote kaczę,
Twoje dziecko rzewnie płacze.

A wiersz ten umiała dziewczyna moja wymawiać w przeróżnych modulacjach i zapewniała mnie uroczyście, że ślimaki dzielą się na smutne i wesołe, więc do każdego przemówić trzeba odmiennym akcentem.

Mój przyjaciel i jego narzeczona Jadzia, którą dla niezwykłej piękności nazywaliśmy królową Jadwigą, zabawiali się na swój sposób. On roztaczał przed narzeczoną wspaniałe obrazy przyszłego pożycia małżeńskiego, mówił o planach swych prac inżynierskich, budował kamienne mosty nad przepaściami o niebywałych rozpięciach łukowych lub przewiercał tunelami twarde piersi skał, a ona słuchała milcząc, upozowana wdzięcznie na wykrocie drzewnym, a oczy jej marzące były, jak dwa płatki błękitu spadłego na ziemię. Czasem Ludwik w przystępie dobrego humoru wyśpiewywał piosenki góralskie, lecz tak fałszywie i niemuzykalnie, że śmiało się z niego niebo, las stary, wiewiórki na drzewach i lazurowe źrenice Jadzi. A potem, po powrocie do domu, te Lukullusowe uczty, na które składał się chleb, miód, masło, poziomki ze śmietaną, ożyny i czernice. Lecz piękna bajka miała się ku końcowi.

Mnie powoływały obowiązki dziennikarskie do miasta, panie wracały do matki, Ludwik miał komisję kolejową. Pozostał nam jeszcze jeden ostatni dzień, więc nic dziwnego, że staraliśmy się spędzić go jak najprzyjemniej. Rano spacer po listy, do oddalonej o kilka kilometrów poczty, w południe kąpiel w górskim strumieniu, pod rozdrganą siatką słoneczną, która tańczyła na granatowych mchach nadbrzeżnych i na ciałach, zaróżowionych od zimnej wody strumienia.

Lecz atrakcją największą, godnym akordem końcowym kilkudniowej bajki wakacyjnej miała być szalona

jazda wąskotorową kolejką górską, która szczytami gór i polan wrzynała się w stuletnie lasy na przestrzeni ośmiu kilometrów, przebiegała nad przepaściami po małych mostkach, w śmiałych zakrętach tuliła się do piersi skał, ocierała się o siklawy górskie, które opluwały srebrną pianą szyny. Kolejką tą, wykorzystując silny spadek, bez użycia maszyny, zwożono stuletnie masztowe jodły do położonego w dolinie tartaku. Do celu tego służyły małe prymitywne wózki z ręcznymi hamulcami. Był to dzień świąteczny, a więc doskonała pora dla naszego przedsięwzięcia, bo cała droga wzdłuż toru była wolna. Zaraz po obiedzie wyruszyliśmy w góry. Pierwsza część naszej eskapady była dosyć uciążliwa. Trzeba było przebyć ośm kilometrów stromej drogi torem kolejowym, skakać po progach w tych miejscach, gdzie kończyły się ścieżki leśne, przechodzić przez małe mostki drewniane przerzucane nad przepaściami, gdzie nie można było spojrzeć w dół bez zawrotu głowy. Kilku chłopaków toczyło przed nami po szynach mały wózek na którym mieliśmy zjechać w doliny. Wózek był ciężki, chłopcy przystawali co kilkadziesiąt metrów dla wypoczynku i pokrzepiali się słodkim owocem malin leśnych, które nieprzebytą gęstwią rosły po obydwu stronach toru. Humory mieliśmy cudowne. Janeczka, zapalona zwolenniczka wszelakich »rutschbahnów« denerwowała się przez całą drogę oczekiwaniem wielkiej chwili.

Pięliśmy się w ten sposób przez dwie godziny wciąż w górę, zbierając po drodze poziomki, takie różowe i pachnące, jak wargi dziewczęce albo rozdeptując liście mięty górskiej, której mocny zapach rozlewał się w rozgrzanem powietrzu. Od czasu do czasu, gdy kończył się zakręt trasy i szyny biegły krajem bezdrzewnej polany, otwierały się przed naszym wzrokiem na jeden moment cudowne perspektywy na cały łańcuch górski: lesiste szczyty, kąpiące swe czoła w lazurowym błękicie niebios, strome stoki, upstrzone rdzawemi plamami wyrębów, polany granatowe, gdzie pasły się stada kóz i baranów, nie większych od zabawki dziecięcej, srebrzyste kaskady wśród brązowych, aksamitnych mchów, a nad tem wszystkiem przeźrocza kopuła nieba, po której w ciszy zapadającego wieczoru płynęły obłoki, niby białe okręty w podróży w wieczność. Trzymając się za ręce chłonęliśmy z Janeczką całą duszą niewypowiedziane piękno momentu, u ramion wyrastały nam skrzydła anielskie, a serca nasze płakały z nadmiernego szczęścia. I ściskając białe paluszki mej drogiej dziewczyny ze złotemi źrenicami, wołałem do chwili: trwaj! ty jesteś tak piękna!! albo klękałem na ziemi i całowałem ślady jej małych nóżek, wyciśnięte wyraźnie na mchu aksamitnym. I dopiero wesołe hukanie drugiej pary, która szła przed nami, wyrywało nas z momentów kontemplacji i zmuszało do dalszej drogi. A Janeczka szczebiotała po drodze:

— Jak będziemy już na naszym wózku w dolinę spadać, ty zajmiesz miejsce koło mnie i rękę moją ściskać będziesz mocno... prawda?

— Tak, kochanie moje.

— I wolno będzie Janeczce krzyczeć na cały głos?

— Naturalnie, ile tylko zechcesz, Januś.

— A jeśli wózek się wykolei, to zginiemy razem.

Nie pomyślałem o tem. Jakaś zimna ręka położyła mi się nagle na sercu. Ale odpędziłem zaraz niepokój. Przecież mieliśmy jechać pod opieką Ludwika, który budował trasę i znał tutaj każdy kamyczek. On taki silny, spokojny, pewny siebie, nie narażałby przecież na niebezpieczeństwo najdroższe istoty, jakie posiadał na świecie. Więc odpowiedziałem spokojnie:

— Jeśli Janeczka się boi, to może powracać piechotą. Nic nam grozić nie może. Ludwik jest z nami.

Dochodziliśmy już do kresu swej drogi.

A czas już był ostatni, bo panie pobladły lekko ze zmęczenia a alabastrowe piersi Janeczki pod jedwabną bluzką falowały silnie. Usiedliśmy dla wypoczynku na małej łączce pod lasem, a Ludwik majstrował coś koło wózka, próbując, czy wszystko w porządku. Zawsze i we wszystkiem był pedantem, więc widząc jego przygotowania uspokoiłem się zupełnie. Po kwadransie takich prób z hamulcem, Ludwik krzyknął do nas:

— Wsiadać moje dzieci — zaraz odjeżdżamy!!

Wszystko to, co nastąpiło teraz, wyryte jest w moim mózgu z niesłychaną plastyką. Dość mi oczy zamknąć i wspomnieniem musnąć ten moment, a natychmiast jak na fotograficznej płycie powstaje obraz skończony aż do najdrobniejszych szczegółów. Ze śmiechem i krzykiem rzuciliśmy się w stronę wózka, celem zdobycia jak najwięcej wygodnego miejsca. Na kwadratowej desce rozścieliłem swój płaszcz, a potem na płaszczu tym pokładliśmy się pokotem, Janeczka w środku, ja zaś z Jadzią po obu stronach. Ludwik, stojąc z tyłu przy korbie hamulca, komenderował wesoło:

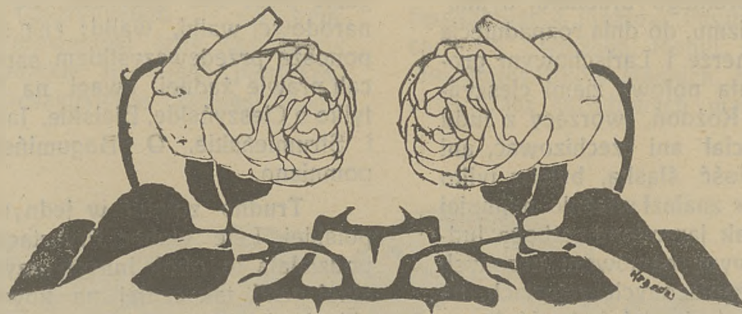
— Nogi pod siebie... skupić się więcej ku środkowi... trzymać się silnie za ręce, bo jak się które z nas zgubi po drodze, to już nie będzie co zbierać.

Wysoko w górze, tuż nad głowami naszemi, wisiał srebrny obłok, jak olbrzymie zagubione pióro albatrosa, same kończyny piórek poczęły już nasiąkać zwolna różem zachodzącego słońca. Opalony pył wisiał nad polami, milczące lasy wrzynały się granatową sylwetą w bezmiar błękitów, szczyty górskie pławiły się w czerwieni zachodzącego słońca. Była doskonała cisza wieczoru, jak gdyby cała natura z zapartym oddechem przypatrywała się naszemu przedsięwzięciu. Za nami pożar zachodzącego słońca, przed nami dwie iskrzące się linje szyn, ginące gdzieś daleko, przy najbliższym zakręcie trasy. Na tle czystego nieba tworzyliśmy grupę malowniczą i niezwykłą. Miękkie linje dziewczęcych ciał, przytulonych do siebie, męska sylwetka Ludwika przy hamulcu, który opalone muskularne ręce oparł na żelaznej korbie, przykuwały wzrok i uwagę niby wdzięczny, pełen wyrazu obrazek. Zaskrzypiała korba pod dłonią Ludwika, wózek drgnął nagle i począł się z hukiem toczyć po wyciągniętych jak dwie srebrne struny szynach. W tem miejscu spadek trasy był znaczny, więc mały nasz wehikuł już po kilku sekundach począł nabierać zawrotnej szybkości. Odwróciłem głowę w stronę Ludwika i rzuciłem mu krótki rozkaz: Hamuj! Rozumiał on bezemnie, że czas już na hamulec. Patrzyłem na niego... żaden jego ruch nie uszedł mojej uwagi. Zaparł się na nogach, całe ciało pochylił wprzód i począł przykręcać korbę. Lecz szybkość wózka nie zmniejszała się. Żyły nabrzmiały mu na skroniach, pot okrył czoło, ręce zaciskały żelazo z tytanicznym wysiłkiem. A potem, jakby nie mógł uwierzyć potworności tego, co się stało, rzucił na nas obłąkane spojrzenie i powiedział głośno dwa tylko słowa: Jezus Marja! Od kilku sekund zrozumieliśmy wszyscy, co się stało. Hamulec zepsuł się. Lecieliśmy w śmierć. Ludzie, najodważniejsi nawet w życiu, w takich chwilach tracą częstokroć całą przytomność umysłu. Stało się to z Ludwikiem. Z twarzy jego czytałem przerażenie, graniczące z obłędem. Jadzia uklękła, ręce złożyła jak do modlitwy i cudne swe oczy fjołkowe wzniosła ku niebu, a był w jej spojrzeniu wyraz takiego żalu za życiem i tak głębokiego smutku, jakiego nie pochwycił dotychczas pędzel największego arcymistrza. Oto *Mater Dolorosa*, pomyślałem w tej chwili, żałując, że nie jestem malarzem. Janeczka zachowywała się jak kapitan toną-

cego okrętu. Złociste jej źrenice przygasły, a twarz przystroiła się w maskę zimnej rezygnacji. Nie zmieniła nawet leżącej pozycji i tępym wzrokiem patrzyła w niebo. Nie zaliczałem siebie nigdy do ludzi zbyt odważnych, ale w tej strasznej chwili zachowałem zimną krew i nadludzki spokój. Rejestrowałem fakta z matematyczną ścisłością. Ulecieliśmy zaledwie kilometr drogi, a wózek nasz posiadał już szybkość 100 kilometrów na godzinę. Szybkość ta przy trzecim kilometrze podwoiła się. Czeka nas jeszcze siedm kilometrów spadu, piętnaście mostków, dziewięć krzywizn trasy. Wykolejenie wózka jest niechybne w tych warunkach. Jeśli wózek wykolei się na stronę lewą, roztrzaskamy się o skały, jeśli na stronę prawą, runiemy w przepaść. A gdyby nawet jakimś cudem udało nam się zjechać bez wypadku na dół, to czeka tam na nas cały pociąg z budulcem, którym zastawiono trasę. Gdzie spojrzeć, jaką ewentualność przyjąć, wszędzie śmierć, ta najokropniejsza, zniekształcająca ciało, ociekająca krwią ciepłą. A kiedy tak jasno rozważałem to wszystko, zbudziła się we mnie nagle wola życia, potężna, wszystko zwyciężająca, nieodwołalna.

Nie było chwili do stracenia. Podniosłem się, popatrzyłem na moich towarzyszy i zawołałem głośno: Wyskakiwać! Lecz ponad mój rozkaz padł w tej samej chwili drugi z ust Ludwika: Na miłość Boską, nie wyskakiwać! Nie było czasu na dyskusje z tym szaleńcem. Wózek nasz z hukiem spadał na dół. Uciekały przed nami z zawrotną szykkością granatowe polany, skały mchem porosłe i gąszcze malin. Ostry pęd wiatru siekł nas po twarzy i szarpał za włosy. Bacznem i czujnem okiem wypatrywałem miejsca, stosownego do skoku. Oto mała polana, porosła trawą; jak nurek, z rękami wyciągniętemi przed sobą, rzuciłem się w trawę. Zaryłem twarzą w miękkich mchach leśnych. Byłem ocalony.

(C. d. n.)



Dr. ALFRED BRANDOWSKI, Lwów.

Bez pieśni.

(Z okazji pierwszego polaka w sejmie czesko-słowackim.)

Kampanja polsko-bolszewicka skrwawiła nietylko pobojowiska od Dniepru po Dniestr i Wisłę... Sięgła błękitnych dorzeczy Odry i Ostrawicy, któremi musieliśmy okupić moralną pomoc Europy. Zaprawione w dyplomacji państwa Czwórporozumienia wiedziały, kiedy przedstawić Polsce do wykupu weksel czeski... Weksel wykupiliśmy, płacąc cenę nadmierną, przez samych czechów nieoczekiwaną. Cud nad Wisłą ocalił naszą rosyjską granicę, na czeską, oddaną decyzji czterech zaprzyjaźnionych mocarstw, a to: królestwa brytyjskiego, Francji, Włoch i Japonji, pozostał bez wpływu.

Uczeni i etnografowie czescy Szafarzyk, Szembera, Niederle uznają poza powiatem frydeskim (odstąpionym bezpornie czechom) i zaledwie kilku gminami powiatu frysztackiego, całe Księstwo Cieszyńskie za polskie. Podobnie dzieli między oba bratnie narody Księstwo Cieszyńskie wydana w r. 1908, w Pradze, agitacyjna «mapa ziem Korony Czeskiej«. Teorję uczonych czeskich poparła praktyka w r. 1918. Urzędujące w Opawie krajowe władze śląskie, widząc, że zmierzchu Austrji nic już nie odwróci, rozgraniczyły w połowie grudnia kraj w ten sposób, że poddały pod suwerenność Cieszyńskiej Rady Narodowej powiat bielski i cieszyński w całości, podobnie powiat frysztacki z którego wyłączono jednak sześć gmin, a to: Orłowę, Łazy, Pietwałd, Suchę Średnią, Suchę Dolną i Diećmorowice. W ten sposób miało przypaść z ówczesnej, ogólnej ilości mieszkańców Księstwa Cieszyskiego 434.821 (w czem polaków 235.000, czechów 115.604, niemców 76.916, reszta żydzi) Polsce 303.478, Czechosłowacji 131.343 mieszkańców. Tymczasem według narzuconego rozstrzygnięcia przyznano Polsce obszar z 137.900 mieszkańcami, w czem polaków 92.700 (998 km.) zaś resztę kraju (1294 km.) Czechosłowacji, pozostawiając pod jej rządami 142.300 dusz polskich. Ofiarą obok części powiatu cieszyńskiego, oddanej czechom ze względu na przebiegającą przez nią żelazną drogę koleji koszycko-bogumińskiej i samego miasta Cieszyna, przerżniętego niemiłosiernie ambasadorską piłą, pada powiat frysztacki. Przyznając bez targu sześć poznanych, zakwestjonowanych gmin czechow, należało się Polsce ze zwyż 120.000 mieszkańców liczącego powiatu 88.000 mieszkańców, faktycznie przyłączono do Polski niespełna 9.000, a więc zaledwie $^{1}/_{10}$ częsc ludności.

Tragizm frysztackiej ludności był podwójny. Była ona narodowo najbardzlej uświadomioną. Jak orzeł do niebieskiego firmamentu, rwała się do polskiego słońca. Była także zapoznaną i pozostała taką w ojczyźnie.

Z frysztackim powiatem straciła Polska nietylko karwiński węgiel o najwartościowszych, nawet na Górnym Śląsku niespostykanych pokładach, straciła także tysięczny lud chrobszy kresowych Mohortów, gotów nad Olzą »jak dąb się powalić, aby ojczyznę swym zgonem ocalić«. Lud śląski, siódmy już wiek gladjator obcych cezarów, czuł przecież instynktownie pod stopami ziemię polską, bo nawet, o czem trafnie i interesująco pisze Dr. Feliks Koneczny w cennej broszurze »Czeskie a polskie prawa historyczne do Cieszyńskiego«, niekwestjonowana przez nas Orłowa wymieniana jest w najstarszym polskim dokumencie z roku 1088, w słynnym »dyplomacie kardynała Idziego« jako należąca do majętności benedyktyńsklego klasztoru w Tyńcu pod Krakowem. Szlachta Księstwa Cieszyńskieco, uważana przez Dr. Ko-

necznego również za polskiego pochodzenia, o czem świadczą używane herby: Korniciz, Wieniawa, Tarysz, Sreniawa, Kiełłuż, Jastrzębiec, Topór, ulega czechizaji i kładzie głowę w pamiętnym boju na Białej Górze, lud pozostaje polskim. Więcej instynktownie niż świadomie zachowuje nazwę polską, dziś jeszcze przypominającą wielu używanemi słowami epokę Reja i Kochanowskiego, zachowuje obyczaj ojczysty, tworzy własne klechdy, chociażby o owym »djabelskim synie«, uplastycznionym przez cieszyńskiego poetę i dramaturga Lebiedzika, słynnym opryszku śląskim Ondraszku, przypominającym tatrzańskiego Janosika, czy huculskiego Dobosza.

Narodowego instynktu nie wytępiły żadne moce. Nie pomogły najwymyślniejsze dawki czeskie, niegardzące nawet kościelną pomocą, najgroźniejszą dla pobożnej duszy śląskiej. Na wynaradawiającą trutkę stolicy biskupiej w Wrocławiu przynosił lud śląski leki z pielgrzymek do Częstochowy, Kalwarji Zebrzydowskiej i innych świętych uroczysk polskich. O pacierz tego instynktu odbiły się również pociski germanizatorskiego arsenału, dymiącego, mimo bankructwa Józefinizmu, do dnia rozpadnięcia się Austrji w arcyksiążęcej kamerze i Larischowym grodyszczu, obejmujących bez mała połowę ziemi cieszyńskiej. Kupiony renegat polski, Kożdoń, tworzący z ludu cieszyńskiego, który się nie chciał ani czechizować, ani germanizować, osobną narodowość śląską, byleby tylko nie polską, t. zw. »ślązakowość« znalazł właśnie najmniej stronników we Frysztackiem. Jak jarzmiona serbska ludność Bośni oparła się judaszowym namowom uczonych wiedeńskich, odnajdujących w zapłaconych retortach, na przekaz Serbji, narodowość bośniacką, tak ludność frysztackiego powiatu przepędziła zdradzieckiego proroka, głoszącego nową narodowość, która zdołała zapuścić swoje trujące korzenie raczej w powiecie bielskim i cieszyńskim. Nawet zdający się być ludności frysztackiej, żyjącej przeważnie z górniczych zarobków w rozwijającym slą imponująco ostrawsko-karwińskim rewirze węglowym, najbliższym, międzynarodowy socjalizm, nie posiał narodowego indyferentyzmu. Przeciwnie hawierz karwiński, pożądający nawet socjalizacji kopalń, pragnął je widzieć przedtem polskiemi. W patrjotycznym nastroju podtrzymywał go przykład narodowo wysoko uświadomionych czeskich towarzyszy codziennej pracy, jak i zakordonowej, węglowej braci, naciskanej przez pruskich żandarmów w Katowicach i Bytomiu, a kozackie sotnie w Dąbrowie i Sosnowcu. Rzetelne zasługi około ukrzepiania polskiego ducha mają także śląscy posłowie socjalistyczni Dr. Kunicki i Reger, przedewszystkiem jednak niedoceniany u nas ks. Stojałowski, który z nieślązaków pierwszy się zainteresował powiatem frysztackim wypierając »Wieńcem i Pszczółką« czeszczyznę i niemczyznę w ten sposób, gdy złoty róg wolności dotarł w r. 1918 nad Odrę, tamtejsza ludność polska opowiedziała się pierwsza przy ojczyźnie.

Nietylko słowem ale i czynem. Ochotnicy śląscy spieszą na odsiecz Lwowa. Karwińska legja górnicza grodzi w styczniu 1619 młotem i kilofem drogę bagnetom czeskim, złamanym pod Skoczowem. Trzynieccy triarii zamieniają swoje huty w redutę, mając gotowość śmierci za broń przeciw działom Hradczyna. Martyrologji późniejszej ludu polskiego za demarkacyjną linją czeską nie potrzebuję dotykać, uczcił ją witany w Piotrowicach najpłomienniejszy patrjota, premjer Paderewski, wskazując na krzyż narodowy, tkwiący dalej w wolnej już Polsce, którego widnemi, dwoma ramionami: płużąca w krwi, bohaterska Wschodnia Małopolska i umęczona, hartowna ziemia frysztacka. Lud też frysztacki gotował się by rozstrzygnąć zadecydowany zrazu przez Radę Najwyższą plebiscyt. Rwał się żywiołowo do akcji plebiscytowej, bo czuł, że w niej zadokumentuje swoją polskość i ocali piękną i bogatą połać kraju dla macierzy. Dziejowe losy, które przytłoczyły zaraz o świcie kijowską kurzawą pierwsze nasze wolnościowe kwiaty, zrządziły inaczej. W miejsce własnej, obca wola zadecydowała o Frysztackiem.

Jeństwo czeskie — to jedna tragedja polskiej ludności we Frysztackiem. Tragedja jaką z trudem tylko odwrócić by mogło dziejowe kolisko. Bo współaktorem jej, tryumfującym czarnym charakterem, jest czeski pobratymiec, z którym trudno pomyśleć o skrzyżowaniu szabli.

Pozostaje tragedja druga — owo zapomnienie przez Polskę ziemi i ludności frysztackiej. Żali się na to zdawna Emil Niebrój, wytrawny znawca tamtejszych stosunków, w interesującym szkicu »Ruch Narodowy w Księstwie Cieszyńskim«. zamieszczonym w rokn 1908, w grudniowym numerze wychodzącego we Lwowie, nieodżałowanego naukowego miesięcznika »Ateneum Polskie«, gdzie pisze bez obsłonek, że winę nadmiernie trudnej narodowej walki, walki: »na śmieć i życie« z czechami, ponoszą przedewszystkiem sami polacy, którzy niezwracali prawie żadnej uwagi na Frysztackie, troszcząc się tylko o Cieszyńskie, Bielskie, Jabłonkowskie, Skoczowskie i Strumieńskie. O Bogumińskim i Frysztackim zapomniano.

Trudno zgłębić w jednym artykule ten zimny nurt polskiej Lete wobec Frysztackiego. Niewątpliwie jednak podziałała tu, obok innych przyczyn, owa obojętność polskiej gęśli. tak czułej na kowieńskie dąbrowy i ukraińskie kurhany, wobec śląskiego ludu, spędzającego — na kształt podziemnego kreta — najpiękniejsze godziny dnia w mrocznych kopalniach węglowych, lub — na kształt Salamandry — rozjarzonych hutach żelaznych.

Za polskim czynem politycznym podąża ku wschodowi także artyzm polski. *Hołd Pruski, Pomnik Grunwaldzki i Krzyżacy* — to wspaniały trójliść polskiego artystycznego drzewa, kierującego złote swoje konary na zachód. Zresztą zwraca się ono głównie ku wschodowi. Tam wyczarowuje lutnia polska ów kraj, bez którego niema pełnej ojczyzny. Wprawdzie *Baladyna, Lida Weneda, Popiel i Piast* żyją, cierpią i giną nad Gopłem. Ale przeważnie w domowych swarach i zamieszkach, koncerz polski krwawi się głównie na wschodzie, przy kowieńskiej fletni i stepowej bałabajce. Tam przewala się ogromna armia Napoleona, obala krzyżackie szyszaki *Konrad Wallenrod, Mindowe i Grażyna,* jaśnieją proroczy *Ks. Aarek i Wernyhora,* walczy *Żmija,* ginie *Marja,* widnieje *Jeremi,* cała gwiaździsta plejada litewskiej puszczy, czy ukraińskiego stepu. Stąd *Zamek Kaniowski* bliższy nam od zamku w Solcy, panującego nad ludem śląskim, a mogiły Stonawy, wioski we Frysztackiem, tego Kamieńca w walce z najazdem czeskim, nawet nieznane w Polsce, bo nie padła na nie sienkiewiczowska łza poezji polskiej.

Parnas polski potraktował po macoszemu Śląsk Cieszyński, przeorując najwyżej częstochowską sochą śląskie skiby i zagłębia i dla tego pozostał kraj ten poza obrębem naszych narodowych wierzeń i szczerszych pożądań. Bo jak z jednej strony według słów sławnego autora »Historja poezji niemieckiej« Gervinusa: »działały wielkie wydarzenia dziejowe na poezję, jak ciepło słoneczne na życie roślin«, tak z drugiej strony właśnie te poetyckie rośliny, osnuwając w nieprzeparty urok ziemię, w której tkwiły, rodziły pędy pod nowe zdarzenia, decydujące w historji. Uchylenia grobowego wieka nad Grecją, zew do walki z napoleońską tyranją, rozbudzenie się Węgier, zajęcie Wilna — to garść zaledwie przykładów, zaczerpniętych z dziejowej krynicy, przez którą

sączy nietylko krew, płącze się dyplomacja, ale wybija się także w świat owa struna tyrtejska, nawiązywana przez korowód mistrzy na twórcze, historyczne kolisko.

Grot podziału Spiża i Orawy boleśniej utkwił w sercu polskiem, a sam podział wywołał większe zainteresowanie niż rozdarcie Cieszyńskiego mimo, że ciążenie spisko-orawskiej ludności ku Polsce było bez porównania mniejsze od płomiennego narodowego wybuchu frysztaczan. Ale spiskie turnie i orawskie hale weszły w świetlisty krąg tatrzańskiej poezji polskiej, rosnuwany przez takich mistrzów barwy, jak Tetmajer, Jedlicz, Orkan; o Cieszyńskiem śpiewał mało czytany Jan Kubisz, Nestor poetów śląskich, którego mimo bliższego Krakowa, przygarnęło dopiero lwowskie Towarzystwo Wydawnicze, wydając jego poezje z wierszowaną przedmową »Czy nie mogliście jednej godziny czuć ze mną« pióra Kazimierza Wróblewskiego, zasłużonego pioniera sprawy śląskiej.

Omal równocześnie przypomniały się zaprzeczone nam kresy ojczyźnie. W Kownie — Janczewskiego na prezesa rady miejskiej; w Cieszyńskiem — wyborem Dr. Leona Wolfa do czesko-słowackiej izby deputowanych. Żywiej drgnęło serce polskie na wieść pierwszą, zwycięstwo wyborcze w Cieszyńskiem zarejestrowała opinja nasza jako fakt narodowo dodatni, a prasa zapoznała nas z kilkoma biograficznemi datami pierwszego posła polskiego. Cieplejszej fali uczuć wybór nie wywołał, bo rozegrał się tam, gdzie rzadko tylko sięgała myśl, a jeszcse rzadziej literatura polska.

A przecież ten wybór, dokonany pod obuchem czeskim, na kraterze komunizmu, skupiający w karny hufiec klerykalnego chłopa i socjalistycznego robotnika, katolika i protestanta, kapitalistę i proletarjusza, wszystkich porówno wydziedziczonych z ojczystej całości, każe radować się i wierzyć w moralne zdrowie duszy polskiej, ocuconej na krzyżu cierpienia.

Gdzie na wybór poselski nie wpływa partyjnictwo lecz zgodna narodowa wola, tam skupiają się głosy około ludzkiego klejnotu i kryształu. Wola śląska wprowadza też do czeskiego parlamentu nietylko pierwszego posła ale i pierwszego polaka w przysądzonej Hradczynowi ziemi cieszyńskiej. Pozostał w niej, gdy inni pierzchali, niby ten Stafoski strażnik niezłomny, broniący polskiej, narodowej wyży przed wichrami czeskich dolin, Spadkobierca ideałów Pawła Stalmacha, Kluckiego, Glajcara, ks. Świeżego, Kotuli, rodziny Michejdów i Cienciaiow, bojowników śląskich. Mało znanych..., bo nieopiewanych przez narodowych wajdelotów.....



Jan Zahradnik

Mówię do was

Mówię do was tak prosto, tak kornie, tak szczerze,
Jakbym swą niezaradność chciał zamknąć w pacierze.

Stawam jednak przed wami w lęku i rozterce:
Może pieśń będzie pusta, choć pełne jest serce.

Ale nic to nie szkodzi, choć pieśń słów jest pusta;
Serce mówi, więc wolno, by milczały usta.

Serce mówi i tryska od nadmiaru treści, —
Przeobfita treść, sama się w sobie nie mieści.

Pełen jestem miłości, co nie idzie ze mnie,
Przelewa się powietrznie, przewala podziemnie.

Pozwólcie mi raz jeszcze nawskróś się rozkochać,
Raz jeszcze się rozcieszyć, raz jeszcze — rozszlochać.

Pozwólcie mi raz jeszcze cieszyć się i smucić,
Że wraca czas, co nigdy już nie miał powrócić.

Pozwólcie mi raz jeszcze przez chwilę uwierzyć,
Że umiem siebie przejrzeć, przekroczyć i przeżyć.

Pozwólcie mi raz jeszcie przez chwilę zaśpiewać,
Przez chwilę sercu krwawić, przez chwilę — nabrzmiewać.

Jakże droga ta chwila, jak dobra i bratnia!
Pieśń to zaprawdę pierwsza, zaprawdę — ostatnia.

Wybiła tutaj czyjaś ostatnia godzina —
Tam gdzie życie się kończy, tam się pieśń zaczyna.

Śpiewajmy tedy wspólnie, może Go znajdziemy:
Ma być bardzo rozgłośny i ogromnie niemy.

To nie my, to w nas śpiewa sposobna godzina, —
Pieśń to zaprawdę pierwsza, ostatnia — jedyna!



W. RAORT.

Pierwszy raz Cię ujrzałem...

Pierwszy raz Cię ujrzałem, gdyś z szyderczo uśmiechniętą twarzą odczytywała napis na czarnej tabliczce, zawieszonej nad mojem szpitalnem łóżkiem.

Nie zapomnę nigdy Twego szatańsko - ironicznego wyrazu twarzy, gdyś niby krótkowidz, wodząc palcem po czarnej tabliczce, odcyfrowywała łacińską nazwę mej choroby.

Później, trzymając palec jednej ręki na wypisanej kredą djagnozie, a drugiej ręki na mojem bijącem sercu, chichotałaś tak prawie głośno, że chichot Twój biegł po ponurej, wielkiej sali szpitalnej, jak coś nieokreślenie strasznego — co sparaliżowało mi głos, zarzuciło gorącą czarną zasłonę na oczy i spowiło w miękki, jedwabisty oprzęd bezwładu...

Stałaś w nocy znowu nademną pochylona i przypatrywałaś się z wymownem niedowierzaniem pielęgniarce, co kładła mi woreczki zimnego lodu na głowę, który zda się pod Twem sceptycznem spojrzeniem dziwnie szybko topniał i ściekał mi strugami brudnej wody po oczach i twarzy.

Gdy pielęgniarka odeszła, usiadłaś na brzegu mego łóżka, jak dobry, troskliwy lekarz i ujęłaś mnie za rękę, wyczuwając bicie tętna.

Śledziłem każdy ruch Twej twarzy i spostrzegłem Twoje zniecierpliwienie, graniczące prawie z gniewem, czy złością...

Odeszłaś odemnie o kilka łóżek dalej, gdzie leżał człowiek, który rano miał krwotok i wróciłaś później do mnie z rozjaśnioną twarzą zadowolenia... A gdy znowu usiadłaś na brzegu mego łóżka, miałaś twarz smutną i zadumaną, jakby przesłoniętą mglistą, pajęczą zasłoną.

Widziałem, jak brałaś z mego stolika kolejno flaszeczki lekarstw do ręki, podkłócałaś każdą pedantycznie długo, odczytywałaś różowe kartki nalepione na flaszeczkach i tłumiłaś w sobie śmiech, co wykrzywiał Ci znowu twarz w pociesznem drganiu...

Nie pamiętam naszych długich, filozoficznych rozmów, naszpikowanych cytatami i sentencjami najmądrzejszych ludzi i książek. — Wiem, że Cię w niczem przekonać nie mogłem, bo miałaś dar dziwnej, lekkiej wymowy, ogromną pamięć i wiele niezbitych dowodów swej słuszności.

Pamiętam tylko, jak pielęgniarka i dwóch innych zaspanych ludzi trzymało mnie za ręce, gdym w zapale dysputy chciał zeskoczyć z łóżka, aby Ci udowodnić, że istnieje radość życia, w którą Ty absolutnie wierzyć nie chciałaś... Drażnił mnie do szaleństwa Twój upór i Twoja pewność siebie. Im ciszej, mądrzej i spokojniej mówiłaś, tem głośniej, głupiej i szaleniej krzyczałem...

Widziałem, jak oburzona odwróciłaś się od mego łóżka, gdy pielęgniarka wlewała mi w usta lekarstwo, co miało mnie pozbawić świadomości na czas pewien,

Rano, gdym lekko otworzył oczy, ujrzałem z pod przymrużonych powiek, jak zamyślona siedzisz przy stoliku i studjujesz krzywiznę mojej gorączki, kreślonej przez lekarza na blankiecie.

Nie wiem, czy wiedziałaś o tem, że nie śpię, ale czułem to całem ciałem, że patrzysz na mnie i że na ustach masz ten szatańsko-ironiczny uśmiech, widziany u Ciebie poraz pierwszy.

Za plecami lekarza, co opukiwał i osłuchiwał mnie, stałaś, jak szaro-niebieskawy cień, nie spuszczając ze mnie oczu, aż drżeć musiałem, jak woda pod podmuchem wiatru... Gdy Ci za długą konsultacja się wydała, pogardliwie wydęłaś policzki i obojętnie, lekko bębniłaś palcami po rozmazanych strugami deszczu szybach...

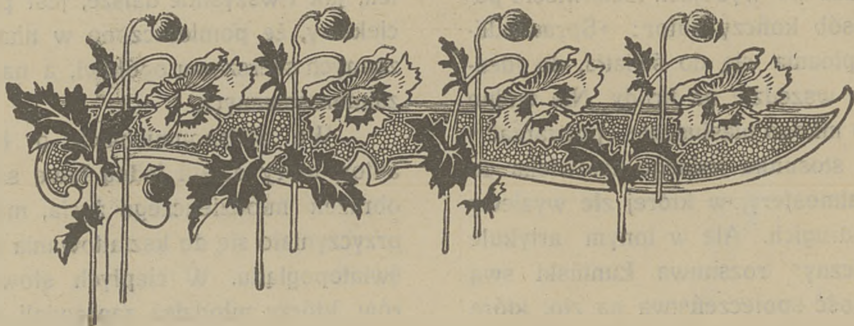
Odeszłaś pewnego jesiennego popołudnia odemnie i usiadłaś na brzeżku łóżka mego umierającego sąsiada.

Widziałem, jak pełna życia i ruchu obchodziłaś jego łóżko, kładłaś mu rękę na głowę i badałaś tętno.

A gdy pewnego wieczora deszcz jesienny wydzwaniał monotonie o szyby i wiatr jęczał piskliwie, przedostając się szczelinami obramowań okiennych do wnętrza, gdy padł szary mrok na salę szpitalną, zacierając kontury łóżek, barwę bielizny i ruch cicho jęczących ludzi — ruchem nagłym, jak myśl, poderwałaś sąsiadowi memu poduszkę z pod głowy, dolną jego szczękę, jednem uderzeniem ręki, oddzieliłaś od góry, tak, że w szarym mroku, jama ustna zarysowała się czarną, okrągłą plamą; zamknęłaś mu powiekami przerażone oczy i ruchem zgrabnym a śmiałym wyprostowałaś mu ręce i nogi, które zastygły w ruchu przez Ciebie im nadanym.

Gdy przyszli tragarze ze zrudziałem, drewnianem pudłem, aby wynieść trupa, widziałem, jak troskliwie poprawiałaś ceratową poduszkę pod głową mego zmarłego sąsiada, jak z macierzyńską pieszczotą przytrzymywałaś jego ciało, aby nie kolebało w pudle, podrzucanem w ruchu niecierpliwie przez tragarzy; jak odgarnęłaś z oddaniem kochanki kosmyk jego włosów, co spadał na woskowe, zadumane czoło i ucałowałaś jego stężałe, sine usta...

A kiedy odeszłaś w mroku, przepiękna w swej zadumie i zgrozie, nie rzuciwszy na mnie nawet okiem, uczułem w jednej chwili palącą zazdrość o wyniesionego trupa i taką samotność okropną i żal przeogromny, że łzy gorącej tęsknoty płakałem za Tobą — o Śmierci...



ZDZISŁAW WÓJTOWICZ.

„Echa wczorajsze“.

Motto: „Publicysta! Gdzie jego wawrzyny? Pali się jak ćma w nikłym płomyku lampy i wołając do ogółu: umierający pozdrawia cię, Cezarze! — odchodzi w „Niepłakanej trumnie“.

Temi gorżkiemi słowami rozpoczyna swą nową książkę p. t. »Echa wczorajsze« *) znakomity publicysta i pisarz historyczny dr. Ernest Łuniński. Szlachetny plon myślowy publicysty żyje w umysłach czytelników tak krótko, jak krótko trwa gazeta. Najgorętsze słowa troski o dobrobyt kulturalny i społeczny narodu milkną, gdy wraz ze skryptami gazety pójdą w niepamięć. Ktoś wyjątkowy, do którego sumienia publicysta przemówił silniej, może skrzętnie wynotuje jego gorące słowa. Lecz jakież naczynie pomieści tę krew serdeczną troskliwego o dobro narodu pisarza, rozlaną po szpaltach pism codziennych? Więc publicysta idzie w »Niepłakaną trumnę«, gdyż twórczość jego zbyt krótko gości w pamięci czytelnika. Dlatego z niekłamaną radością musimy przyjąć do wiadomości fakt ukazania się książki w której zebrany jest posiew publicystyczny Łunińskiego.

»Echa wczorajsze« zawierają w jednej części artykuły publicystyczne, rozpatrujące aktualne zagadnienia, które jednak dotychczas nie straciły ani źdźbła ze swej aktualności, stanowiąc poniekąd tematy »odwieczne«. W drugiej części pomieszczone są dłuższe szkice, jak »O Polsce«, »Polska pod pręgierzem«, pisane dla społeczeństwa duńskiego i »Jałmużnica«, »Gwiazda zagasła«, »Wspomnienia o Rydlu«, »Antoni Małecki«, ujmujące syntetycznie sprawy, mniej znane ogółowi polskiemu. Łuniński, jako naoczny świadek pewnych faktów, godnych pamięci całego społeczeństwa polskiego, z troskliwością społecznika i historyka barwnym językiem, w któ-

*) Ernest Łuniński — »Echa wczorajsze« — Warszawa— Dom Książki Polskiej.

rym celuje i za wzór złotopiórego publicystv może być stawiany, utrwalił je ku rozwadze współczesnych i potomnych.

Ideologja publicystyczna Łunińskiego nie opiera się o żadne ugrupowanie polityczne. Pisarz, świadomy wielkich celów swego narodu, kreśli gorżkie spostrzeżenia, poucza, wnika w zło tryumfujące i prostuje drogi społeczno-kulturalnej myśli Polski. Sumienie jest tylko jedynym regulatorem jego pióra, troska o publiczne dobro każe rzucać pisarzowi cierpkie słowa dla opamiętania. W naszem, zabagnionem pod względem ideowem piśmiennictwie, takie potraktowanie swego publicystycznego posłannictwa jest zjawiskiem, wobec którego z szacunkiem chylimy głowę.

Wspomniawszy o ideologji autora »Ech wczorajszych«, musimy sprecyzować jego stanowisko do innych działaczy pióra. W artykule p. t. »Szubrawcy«, pisze Łuniński: »Jest u nas jedna, dosadna i krótka etykieta: szubrawiec!... Co drugi człowiek, co druga dusza nosi na sobie to rdzawe piętno, pomazanie na drogę życia, zacne błogosławieństwo rodaków... Kto to? Szubrawiec!...« A trochę dalej: »Zaczem z pasją, godną lepszej i mądrzejszej rzeczy, szarpie ich cześć, ustala poglądy i fałszywą wytwarza opinję o jednostkach, — nie z przekonania, nie z wiary, nie z dowodów i surowości sumienia, tylko z lekkomyślności, nie lubiącej badać, dochodzić, mozolić się, wolącej pełzać po wybojach nienawiści i poziomości.« I w ten sposób kończy autor: »Sprawiedliwości jak najwięcej, wspinania się do światła, do ideałów, — a nie polowanie wszędzie na brudy. Nie wolno nikogo zabijać, nie wolno nikogo niesłusznie spotwarzać.« Oto wzniosłe określenia stosunku jednego człowieka do drugiego, oto szukanie atmosfery, w której złe wyziewy jednych nie zatruwają drugich. Ale w innym artykule p. t. »Obowiązek publiczny« rozsnuwa Łuniński swą myśl dalej, budząc czujność społeczeństwa na zło, które się kryje poza jednostkami, a jednak w dziele jednostek się wyrażające.

W cytowanym artykule czytamy: »Wytworzyła się u nas zgaszona i nieszczęsna atmosfera, strasznie ciasna i strasznie przygnębiająca, bo z fałszu, obłudy i z zamykania ust pochodząca. Społeczeństwo żywe, z tysiącem zagadnień przed sobą i z tysiącem zagadnień za sobą, nie bierze gromadnego udziału w wielkich zadaniach i w wielkich wypadkach publicznych, lecz odsuwa się od obowiązków obywatelskich — od spełniania rzeczy prawem nadanem i prawem natury nakazanych! I oto w tej deklaracji ideowej mamy całą ideologję autora »Ech wczorajszych.« Z jednej więc strony pragnie oparcia wzajemnych ustosunkowań się na sprawiedliwości i sumieniu, a z drugiej strony chce widzieć w pracę społeczną wciągnięte całe społeczeństwo, a nietylko »przedstawicieli«, którzy monopolizują sobie prawo reprezentowania ogółu i ciągnienia korzyści z ogólnej skarbnicy dobra w imię tejże zasady. Ten pogląd usprawiedliwia całkowicie jego skromne stanie na uboczu, gdyż po duchowe dobro publiczne chce pójść ławą, nie w pojedynczym wyścigu za karjerą, wyrosłą na pogorzelisku wzniosłych haseł.

Z tego to założenia wychodząc, analizuje szeroki szmat zjawisk działania publicznego i w swych pracach buduje złoty pomost między przykrą rzeczywistością a pomiędzy tem, co powinno być, jeśli nasz demokratyzm niema być utopją, frazesem na sztandar, który chwytają prowodyrzy, by do swoich celów sposobić maluczkich.

W »Jałmużnicy«, wyrysowany jest wizerunek Julji Ledóchowskiej, która w stroju pokutnicy werbowała przyjaciół Polsce. Ziarno, rzucone na obcą niwę, poczęło kiełkować, rosnąć i dojrzewać w słońcu drogiej idei, którą pielęgnowała w sercu ta dzielna Polka. Wizerunek ten, jak i wszystkie dalsze, jest poza wszystkiem dlatego ciekawy, że pomieszczono w nim wiele szczegółów, nieznanych szerszemu ogółowi, a nawet sferze bezpośrednio zainteresowanych.

We »Wspomnieniach o Łucjanie Rydlu« kreśli autor, który dzielił jedną ławę szkolną z poetą, barwny obrazek młodzieńczego życia, maluje środowisko, które przyczyniało się do kształtowania się takiego, a nie innego światopoglądu. W ciepłych słowach wspomina profesorów, którzy młodzież zaprawiali do życia.

»Echa wczorajsze«, jako dojrzały owoc wybitnego umysłu i wielkiego serca, które ukochało prawdę i piękno, powinny dotrzeć do wszystkich, którzy porzucili egoizm, a sprawie narodowej chcą pożytecznie służyć. W tej książce, jak w zwierciadle, zarysowały się nasze publiczne przewinienia, w niej spotka czytelnik wiele światłych rad, a co najważniejsze, że zobaczy życie swego społeczeństwa przez duchowy i uczuciowy pryzmat znakomitego pisarza.



